

法
王
如
意
寶
·
晉
美
彭
措

心
髓
秘
訣

唵六字真言

HIS HOLINESS
JIGME PHUNSTOK RINPOCHE

My Heart Advice & Secret Pith Instruction



法王如意寶 · 晉美彭措

心髓秘訣

心髓秘訣

My Heart Advice & Secret Pith Instruction

HIS
HOLINESS

JIGME
PHUNSTOK
RINPOCHE



堪布仁波切
Khenpo Jigme Phuntsok



堪布金剛智

01
ଓଡ଼ିଆ

09
Français

02
中文

10
Italiano

03
English

11
한국어

04
español

12
Svenska

05
עברית

13
Nederlands

06
português

14
Polski

07
日本語

15
Tiếng Việt

08
Deutsch

16
Kiswahili



01
藏文

କ୍ଷେତ୍ରପାତ୍ରଙ୍କରଣାମନ୍ତ୍ରୀ
ମନ୍ତ୍ରମାନ୍ତ୍ରୀ

୨୦୧୫ ମସି ଜାନୁଆରୀ

କେତେବେଳେ କଥା ହେଲା ?

ଶର୍ଦ୍ଦିତ୍ସମ୍ ଏବଂ ପରିଚୟ	04
ଶର୍ଦ୍ଦିତ୍ସମ୍ ଏବଂ ପରିଚୟ	08
ଶର୍ଦ୍ଦିତ୍ସମ୍ ଏବଂ ପରିଚୟ	09
ଶର୍ଦ୍ଦିତ୍ସମ୍ ଏବଂ ପରିଚୟ	10
ଶର୍ଦ୍ଦିତ୍ସମ୍ ଏବଂ ପରିଚୟ	11
ଶର୍ଦ୍ଦିତ୍ସମ୍ ଏବଂ ପରିଚୟ	12
ଶର୍ଦ୍ଦିତ୍ସମ୍ ଏବଂ ପରିଚୟ	13
ଶର୍ଦ୍ଦିତ୍ସମ୍	15
ଶର୍ଦ୍ଦିତ୍ସମ୍ ଏବଂ ପରିଚୟ	16
ଶର୍ଦ୍ଦିତ୍ସମ୍ ଏବଂ ପରିଚୟ	31
ଶର୍ଦ୍ଦିତ୍ସମ୍ ଏବଂ ପରିଚୟ	41
ଶର୍ଦ୍ଦିତ୍ସମ୍ ଏବଂ ପରିଚୟ	43

ସନ୍ଦର୍ଭିକ୍ଷା:

ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିକର୍ତ୍ତା ହେଲା ଏହା ହିଂସା କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ଅନୁମତି ଦେଇଛନ୍ତି ଏହାରେ ଏହାରେ ଏହାରେ

ଏହା ହିଂସା କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ଅନୁମତି ଦେଇଛନ୍ତି ଏହାରେ ଏହାରେ ଏହାରେ
ଏହାରେ ଏହାରେ ଏହାରେ ଏହାରେ ଏହାରେ ଏହାରେ ଏହାରେ ଏହାରେ ଏହାରେ
ଏହାରେ ଏହାରେ ଏହାରେ ଏହାରେ ଏହାରେ ଏହାରେ ଏହାରେ ଏହାରେ ଏହାରେ

ବୁଦ୍ଧିରେ ଶକ୍ତି ସ୍ମୃତି ପତ୍ର ପତ୍ର ଅନି ଚିଦାପ କଣ୍ଠ ଶମ୍ଭବ ଦ
ତୁମଣ ପରା ଗୁରୁ ପଶ ପରା ପରା ପରା ପରା ପରା ପରା ପରା ପରା ପରା
ଶିଶ ପଞ୍ଜି ଦ କଣ୍ଠ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ
ଶିଶ ପଶ
ଶିଶ ପଶ
ଶିଶ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ

ଦ୍ୱାରା ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ
ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ
ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ
ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ
ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ
ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ
ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ
ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ
ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ
ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ

ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ
ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ
ପଶ ପଶ ପଶ
ପଶ ପଶ ପଶ ପଶ
ପଶ ପଶ ପଶ
ପଶ ପଶ ପଶ
ପଶ ପଶ ପଶ
ପଶ ପଶ ପଶ
ପଶ ପଶ ପଶ
ପଶ ପଶ ପଶ
ପଶ ପଶ ପଶ
ପଶ ପଶ ପଶ
ପଶ ପଶ ପଶ
ପଶ ପଶ ପଶ

અનેના·શત્રુ·શૂદ્ર·એન·શ્રીદ·શિવના·શત્રુ·દશ·શ્રી·દશ·શ્રી·
એવી·એક્ષિદ·બીજા·ચું·એક્ષિના·ઘેન

દશ·શત્રુ·એક્ષિના·હેઠિદ·એવીન·શ્રીદ·શ્રી·દશ·શ્રી·એવાન·એન·
ગુણશાસ·હેઠે

କ୍ଷେତ୍ରିଧୀନ ପାଠ୍ୟାଳୟ



କ୍ଷେତ୍ରିଧୀନ ପାଠ୍ୟାଳୟ

ଶ୍ରୀ ମହାଦେଵ ପାଠ୍ୟାଳୟ
ପାଠ୍ୟାଳୟ ପାଠ୍ୟାଳୟ

ଶ୍ରୀରାଧାରାମପୁନ୍ଦିତବିଦ୍ସାଯାମୁଖାରକରଣା|

ଶର୍ଦ୍ଦଶୀରୂପୀଷତ୍ତଵାଷପାତ୍ରମୈର୍ଦ୍ଦୟଶରୀଷରମହାପଦ୍ମି
ମନ୍ଦଶରାମିର୍ଦ୍ଦିତ୍ତା|

ପରକାରପଦିତାପାତ୍ରମହାପଦ୍ମିର୍ଦ୍ଦିତ୍ତାଶରାମପଦ୍ମି
ଶରୀଷରମହାପଦ୍ମିର୍ଦ୍ଦିତ୍ତା|

ଶରୀଷରମହାପଦ୍ମିର୍ଦ୍ଦିତ୍ତାମହାପଦ୍ମିର୍ଦ୍ଦିତ୍ତାଶରାମପଦ୍ମି
ଶରୀଷରମହାପଦ୍ମିର୍ଦ୍ଦିତ୍ତା|

ଶରୀଷରମହାପଦ୍ମିର୍ଦ୍ଦିତ୍ତାମହାପଦ୍ମିର୍ଦ୍ଦିତ୍ତାଶରାମପଦ୍ମି
ଶରୀଷରମହାପଦ୍ମିର୍ଦ୍ଦିତ୍ତା|

ଶରୀଷରମହାପଦ୍ମିର୍ଦ୍ଦିତ୍ତାଶରାମପଦ୍ମିର୍ଦ୍ଦିତ୍ତା|

ଆଶ୍ରମପଦିତାପଦିତାଶ୍ରମପଦିତାଶ୍ରମପଦିତା|

ଶ୍ରୀରାଧାରାମପଦିତାପଦିତାଶ୍ରମପଦିତାଶ୍ରମପଦିତା|

ପରକାରପଦିତାପଦିତାଶ୍ରମପଦିତାଶ୍ରମପଦିତା|

ଶରୀଷରମହାପଦ୍ମିର୍ଦ୍ଦିତ୍ତାମହାପଦ୍ମିର୍ଦ୍ଦିତ୍ତାଶରାମପଦ୍ମି
ଶରୀଷରମହାପଦ୍ମିର୍ଦ୍ଦିତ୍ତା|

ଶ୍ଵର୍ତ୍ତକେତୁଃପାଦମୁଣ୍ଡାଧରପାଦା|

କେତୁଃଶ୍ଵର୍ତ୍ତନୁଃକେତୁଃଶ୍ଵର୍ତ୍ତନୁଃପାଦାପାଦା|

ଶ୍ଵର୍ତ୍ତନୁଃପାଦାଶ୍ଵର୍ତ୍ତନୁଃପାଦାଶ୍ଵର୍ତ୍ତନୁଃପାଦା|

ଶ୍ଵର୍ତ୍ତନୁଃପାଦାଶ୍ଵର୍ତ୍ତନୁଃପାଦାଶ୍ଵର୍ତ୍ତନୁଃପାଦା|

ଶ୍ଵର୍ତ୍ତନୁଃପାଦାଶ୍ଵର୍ତ୍ତନୁଃପାଦାଶ୍ଵର୍ତ୍ତନୁଃପାଦା|

ଶ୍ଵର୍ତ୍ତନୁଃପାଦାଶ୍ଵର୍ତ୍ତନୁଃପାଦାଶ୍ଵର୍ତ୍ତନୁଃପାଦା|

ଶ୍ଵର୍ତ୍ତନୁଃପାଦାଶ୍ଵର୍ତ୍ତନୁଃପାଦାଶ୍ଵର୍ତ୍ତନୁଃପାଦା|

ଶ୍ଵର୍ତ୍ତନୁଃପାଦାଶ୍ଵର୍ତ୍ତନୁଃପାଦାଶ୍ଵର୍ତ୍ତନୁଃପାଦା|

ଶ୍ଵର୍ତ୍ତନୁଃପାଦାଶ୍ଵର୍ତ୍ତନୁଃପାଦାଶ୍ଵର୍ତ୍ତନୁଃପାଦା|

ଶ୍ଵର୍ତ୍ତନୁଃପାଦାଶ୍ଵର୍ତ୍ତନୁଃପାଦାଶ୍ଵର୍ତ୍ତନୁଃପାଦା|

ରେମାଧର୍ମଦୁଷ୍ଟାବ୍ସୁଷାରକପାତା ।

ଶର୍କରୁଦୈଶ୍ଵରୁଷାରକଦ୍ସର୍ପୀ ।
ଯେତେବେଳେଶ୍ଵରୁଷାରକଦ୍ସର୍ପୀ ।
ଦୈଶ୍ଵରୁଦୈଶ୍ଵରୁଷାରକପାତା ।
ରେମାଧର୍ମଦୁଷ୍ଟାବ୍ସୁଷାରକପାତା ।

ରେମାଧର୍ମଦୁଷ୍ଟାବ୍ସାରାଶର୍କପାଦିଷା ।

ଶର୍କପଦିଷାଶୀଶର୍କପଦିଷାଶୀଶୁଣ୍ଟା ।
ଶ୍ଵେତଦୁଷ୍ଟାବ୍ସଦମଶର୍କରୁଦ୍ରିନନ୍ଦିତୀ ।
ଯେଶଶପ୍ରତିଶ୍ଵରୁଦ୍ରିନନ୍ଦିତୀଶ୍ଵରୁଦ୍ରିନନ୍ଦିତୀ ।
ରେମାଦୁଷ୍ଟାବ୍ସଦାଶୀପ୍ରତିଶ୍ଵରୁଦ୍ରିନନ୍ଦିତୀ ।

କଣ୍ଠେଁ-ଫିନ୍-ବିର୍ଜନ୍-ଶ୍ଵାସ:

ପାତ୍ରାଦ୍ୟମାର୍ଗୀଲୋପ୍ୟ

ତେବେ ମନ୍ତ୍ରାଦ୍ୟମାର୍ଗୀଲୋପ୍ୟ
କଣ୍ଠେଁ-ଫିନ୍-ବିର୍ଜନ୍-ଶ୍ଵାସାଦ୍ୟମାର୍ଗୀଲୋପ୍ୟ
କଣ୍ଠେଁ-ଫିନ୍-ବିର୍ଜନ୍-ଶ୍ଵାସାଦ୍ୟମାର୍ଗୀଲୋପ୍ୟ
କଣ୍ଠେଁ-ଫିନ୍-ବିର୍ଜନ୍-ଶ୍ଵାସାଦ୍ୟମାର୍ଗୀଲୋପ୍ୟ
କଣ୍ଠେଁ-ଫିନ୍-ବିର୍ଜନ୍-ଶ୍ଵାସାଦ୍ୟମାର୍ଗୀଲୋପ୍ୟ
କଣ୍ଠେଁ-ଫିନ୍-ବିର୍ଜନ୍-ଶ୍ଵାସାଦ୍ୟମାର୍ଗୀଲୋପ୍ୟ
କଣ୍ଠେଁ-ଫିନ୍-ବିର୍ଜନ୍-ଶ୍ଵାସାଦ୍ୟମାର୍ଗୀଲୋପ୍ୟ

I

ମସ୍ତୁନ୍.ଶୁଣ୍.ରେମ୍ବନ୍ଦା

ପଦିନ୍.ଦ୍.ରେନ୍.ଦ୍.କ୍ଷ୍.ଟ୍.କଟ୍.ଅପ୍.ବା.ପବନ୍.ଦ୍.ଯ୍.ବିଶ୍.ବୁ.ଶୁନ୍.ପ୍ରେଦ୍.ଦ୍.
ମେନ୍.ଦର୍ଶନ୍.ବା.ରେନ୍ଦା ଦ୍.ଯଦ୍.ଅପ୍.ବା.ହି.ଲୁନ୍.ପବନ୍.ବୈଶ୍.

ଶାଖୀଶ ଫ୍ଳୋର୍ମାସୁ.ଶ୍ଵିନ୍.କୁ.ଶ୍ରୀଶାପା

ଶ୍ରୀ.ପର.ଦ୍ଵାର.ବା.ଫ୍ଲୋର୍ମାସୁ.ଶ୍ଵିନ୍.କୁ.ଶ୍ରୀଶାପା.ରେନ୍ଦା ରେମ୍ବନ୍ଦା
ଶ୍ଵିନ୍.ବୈକ୍.ବୁ.କୁବୁ.ଶୁନ୍.କେନ୍.ବା.ପିକ୍.ବାରି.କୁ.ଏକର୍କୁ.ଯଦ୍. | ଦର୍ଶନ୍.

ସମ୍ବନ୍ଧରେ କୁଟୀରଣ୍ଡିତ ପାଦଶବ୍ଦିରେ ଯାଏନ୍ତି ଯାଏନ୍ତି ଯାଏନ୍ତି ଯାଏନ୍ତି ଯାଏନ୍ତି

ଶାନ୍ତିଶା ମିଦୁଷାହେର୍ ପକ୍ଷକେଶବାପା

ରେଶ୍ମା'ଶ୍ଵିଦ'ପଦିର'ମି'ପୁଣ'ରୈକ'ଶ'କେ'ଶବ'ଦ'ପ'ରଦ'ନ'ତନ'
ହେତ'ପର'ଦାଗ'ଦ'ବିଷ'ନନ'। ହେତ'ପର'ଦ'ଯଦ'ଜପ'ଦ'ବରଦ'ର'
ରକ୍ଷଣ'ଚ'ଶୁଦ'ଶ'ବିଷ'ପିକ'ଦ'ଶ୍ଵର'ଦର୍ଶନ' ନ'ଯଦ'ଶାଳ'ଶ'ଦଶ'ପ'
ପ'ନନ'ପି'ଦୃଶ୍ୟ'ଦୂଦ'ରଶ'ଶ୍ଵର'ପିକ'ଦ'ଶବ୍ଦାଶ'ଦାତି'ଶବ୍ଦା'ଶ୍ଵର'ନ'
ଶ୍ଵେ'ପର'ଶୁଦ'ଶ'ଜୁଣ'ପଶ୍ଚଦ'ନନ'ପେଦ'ପ'ନନ'। ପ'ନନ'
ଦଶ'ପରି'କଣ'ଦ'ପ'ଦନା'ଶ୍ଵର'ପରି'ଶ'ଜପନା'ଶୁଦ'ପେଦ'ପରି'ଶ୍ଵର'
କ'ନ'ତନ'ପ'କନ'ଦ'ବିଷ'ରେନ' ନ'କଣ'ଶ୍ଵ'ପି'ପୁଣ'ବିଷ'ପିକ'ଚ'
ଦ'ଶକର'ବିନ'ପଦ'ଶ୍ଵର'ଶୁଦ'ଶ'କଣଶ'ଦ'ବିଷ'ପିକ'ଶୁଦ'ଶ'
ପ'ଶ'ଶ୍ଵେ'ଶୁଦ'ଶ'ହଶ'ଚ'ନନ'ପଦ'ଦଶ'ବିଷ'ଶିଶ'ପିକ'ଶ୍ଵେ'

ჰუსა. რმ. ა. ტ. ს. კ. რძა დინ. მ. ვდ. სადს. ჟუს. სუ. საჭუდ.
ჟ. სარ. ხრ. ს. დნ. | ერ. ჰუს. სივას. დავ. ჟუს. სუ. ჰეს.
ბეს. ტ. ა. განუა. ემდ. ფდ. ა. დ. დს. ჟ. მ. ტ. ტ. ტ. დ. დ.
ე. ჟუს. რ. ე. ჟუს. დ. დ. | ჟუს. ა. მ. ა. ე. დ. დ. ფდ. ტ. დ. ჟ. ა.
ს. ს. ა. ა. რ. ე. ა. რ. ა. ტ.
ჟუს. ს. ს. ა. მ. დ. ა. დ. | ე. ჟუს. ა. მ. ა. ე. დ. დ. მ. დ. ა. ს. ა. მ.
ც. ა. დ. ა. რ. ტ. დ. ა. დ. ა. რ. ა. რ. ა. რ. ა. რ. ა. რ. ა. რ.
ჟ. ე. დ. ა. რ. ტ. დ. ა. დ. ა. რ. ა. რ. ა. რ. ა. რ. ა. რ. ა. რ.
ც. ა. მ.
ც. ა. მ.
ც. ა. მ. ა. მ.

სასუმა | სადს. ჟუს. დ. მ. ე. ს. ტ. ნ. ტ. ტ. ტ. ტ. ტ. ტ. ტ. ტ. ტ.

სადს. ჟუს. დ. მ. ე. ს. ტ. ნ. ტ.
დ. გ. ა. ს. ტ.
ტ.
ტ.
ტ. ტ.

མନ୍ଦି· ସଙ୍ଗପ· ସ· କ୍ରେଷ· ସ· ରେଣ୍ଡା ଦି· ଯନ୍ତ୍ର· ଶୁଣ୍ଟ· ମନ୍ଦି· ସଙ୍ଗପ· ସ· କ୍ରେଷ·
 ସ· ଦି· ଯନ୍ତ୍ର· ଶୁଣ୍ଟ· ଯନ୍ତ୍ର· ନୁ· ଶର୍ଦଳା· ମନ୍ଦି· ଶୀଖା· ଦିଲୁହୁ· ସ· ନୁହୁ· | ଶ୍ଵର·
 ମନ୍ଦି· ସଙ୍ଗପ· ସ· କ୍ରେଷ· ଶର୍ଦଳା· କୁଶ· ଦିଲୁହା· ହେବ· ନୁ· ଶ୍ଵର· ମନ୍ଦି· ସଙ୍ଗପ· ସ·
 ସର୍ବଦ· ଶୀ· ଦି· କ୍ରେଷ· ଦେ· ରାଗା· ଦେ· ରାଗା· ତମ· ଶା· ଗର୍ଜାଶା· ଶି· ଦିଲୁହୁ· ସର୍ବଦ·
 ନୁ· ତର୍ଦା· ଦର୍ଗାକ· ଶୀ· କ୍ରେଷ· ପିତା| ଶର୍ଦଳା· କୁଶ· ଦିଲୁହା· ହେବ· ନୁ· ଶ୍ଵର· ସ· ନୁ·
 ଶ୍ଵର· ମନ୍ଦି· ହେବ· ସର୍ବ· ଦାଗାର· ସ· କ୍ରେଷ· ପିତା· ମନ୍ଦି· କୁଶ· ମହର୍କ· ଯନ୍ତ୍ର· | ରଞ୍ଜି·
 ସ· କୁଶା· ଗୁରୁଶା· ଦାଗାର· ସର୍ବ· କ୍ରେଷ· ପିତା· ମନ୍ଦି· ସଙ୍ଗପ· ସ· ସର୍ବଦ·
 ମନ୍ଦି· ନୁଶ· କେନ୍ଦର· ଦି· ନୁ· ତର୍ଦା· ଦର୍ଗାକ· ଶୀ· କ୍ରେଷ· ପିତା· ମନ୍ଦି· କୁଶ· ମହର୍କ· ଗୁରୁଶା·
 ସର୍ବଦ· କୁଶ· ମନ୍ଦି· ଦିଲୁହୁ· ସର୍ବ· ରେଣ୍ଡା|

ମନ୍ଦି ଶର୍ଦଳା· କୁଶ· ଗୁରୁଶା· କେନ୍ଦା· ଶାଶୁରଦା· ପିନ୍ଦ·

ସମ୍ଭବ· ପ· ମାରନା· ପା|

ସର୍ବଦ· କୁଶ· ଦିଲୁହା· ହେବ· ନୁ· ଶ୍ଵର· ପିନ୍ଦ· ଶର୍ଦଳା· କୁଶ· ଦିଲୁହା· କେନ୍ଦା·
 ଶାଶୁରଦା· ସ· ନୁ· | କେନ୍ଦା· ଶାଶୁରଦା· ସର୍ବ· ଶା· ତର୍ଦା· କେନ୍ଦା· ଗୁରୁଶା· ଶ୍ଵର· ସ· ନୁ·
 ଯନ୍ତ୍ର· ଶା· କୁଶ· ସର୍ବ· ଗର୍ଜା· ପିନ୍ଦ· ସ· ନୁ· ତର୍ଦା· ଶି· ହେବ· ସର୍ବ· ଦାଗାର· ସ·
 ନୁ· ସଙ୍ଗପ· ସ· ସର୍ବଦ· ଶୀ· କ୍ରେଷ· ରେଣ୍ଡା

ད' ཤ' ສର୍ଵା କୁଶ ଦେଖ ହେବ କୁ ଶ୍ରୀ ଯ୍ଦୀ ପରି କୁଶ ଗୁଣ
 ପରି କୁ ଯୁଦ୍ଧ ରେଣ ପା ଶୁଭ ପା ଶୁଭ ପା ଶୁଭ ପା ଶୁଭ
 ପା ଶୁଭ ପା ଶୁଭ ପା ଶୁଭ ପା ଶୁଭ ପା ଶୁଭ ପା ଶୁଭ
 ପା ଶୁଭ ପା ଶୁଭ ପା ଶୁଭ ପା ଶୁଭ ପା ଶୁଭ ପା ଶୁଭ

୩। ନାଥରେ ସମେତ ଶାଶ୍ଵତ ଶୁଭ ପା

ସର୍ଵା କୁଶ ଗୁଣ କୁଶ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ
 ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ
 ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ
 ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ
 ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ

ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ
 ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ
 ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ
 ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ ଶୁଭ

ଦ' ཤ' ଦ' କ'
 ଦ' ଗ' ଦ' ଶ' ଶ'

କୁଣ୍ଡଲେଷାହେବିନ୍ଦୁଶ୍ରୀ ଦେଖାଣୁଦ୍ଵସଦ୍ଵାରା ପଦମାନାବିନି
କେତେବୁନ୍ଦୁଶ୍ରୀନା ଦୁଃଖଦ୍ଵାରି କେତେବୁନ୍ଦୁଶ୍ରୀନାପଦମାନାବିନି
ପଦମାନାବିନିକୁଣ୍ଡଲେଷାହେବିନ୍ଦୁଶ୍ରୀ ଦେଖେବିନ୍ଦୁଶ୍ରୀପଦମାନାବିନି
କୁଣ୍ଡଲେଷାହେବିନ୍ଦୁଶ୍ରୀନା ଦୁଃଖଦ୍ଵାରି କୁଣ୍ଡଲେଷାହେବିନ୍ଦୁଶ୍ରୀପଦମାନାବିନି
ପଦମାନାବିନିକୁଣ୍ଡଲେଷାହେବିନ୍ଦୁଶ୍ରୀନା ଦୁଃଖଦ୍ଵାରି କୁଣ୍ଡଲେଷାହେବିନ୍ଦୁଶ୍ରୀପଦମାନାବିନି
କୁଣ୍ଡଲେଷାହେବିନ୍ଦୁଶ୍ରୀନା ଦୁଃଖଦ୍ଵାରି କୁଣ୍ଡଲେଷାହେବିନ୍ଦୁଶ୍ରୀପଦମାନାବିନି

II

ନନ୍ଦ ପାଶୁମା।

ନେହିଁ ସୁରି ଯୁଧିଷ୍ଠିର କୃତ ରହିଲା ଯାହା ଯାହା ରହିଲା
ରହିଲା ଯାହା ଯାହା ଯାହା ଯାହା ଯାହା ଯାହା ଯାହା ଯାହା
ଯାହା ଯାହା ଯାହା ଯାହା ଯାହା ଯାହା ଯାହା ଯାହା ଯାହା

ନନ୍ଦ ପାଦ ଯାହା ଯାହା ଯାହା ଯାହା ଯାହା ଯାହା ଯାହା ଯାହା
ଯାହା ଯାହା ଯାହା ଯାହା ଯାହା ଯାହା ଯାହା ଯାହା ଯାହା
ଯାହା ଯାହା ଯାହା ଯାହା ଯାହା ଯାହା ଯାହା ଯାହା ଯାହା

ལ་དුෂ්චිරා. තී. දඩ්. සඩ්. දඩ්. පාදන් | කේෂ. දරුශ. මක්සා. පා.
 දුෂ්චිරා. තී. ටඩ්. පඩ්. දඩ්. පා. දැංගුව. දරුශ. මක්සා. පා.
 දුෂ්චිරා. තී. එෂිං. කේෂ. පඩ්. දඩ්. පා. හ්‍යු. පා. ගණුජ. පා. නුද්. දරුශ. පා.

දඩ්. පාදනා. කුසා. පා. දුෂ්චිරා. තී. දඩ්. සඩ්. දඩ්. පා. ඩී

සඩනා. කුසා. පා. දුෂ්චිරා. තී. දඩනා. පා. දඩ්. සඩ්. පා. තුද්. පස. තක්. ත්‍යිග.
 ග්‍රීනා. පා. දඩ්. පා. අපා. කේර. දඩ්. සඩ්. දඩ්. පා. ඕප්. පා. රේදා. දී. හ්‍යු. පා. ඩී.
 සඩනා. කුසා. පා. දඩනා. පා. තුද්. පස. තක්. ත්‍යිග. පා. නුද්. දරුශ. පඩ්. කු.
 මක්ක. ඩී. ටඩ්. ණ්‍රී. ග්‍රී. පා. පා. පා. ටඩ්. දඩනා. පා. පා. පා. පා. |
 ප්‍රෙ. ටඩ්. කේෂ. පා.
 දඩනා. දඩ්. දඩ්. යුද. ඩී. දඩ්. දඩ්. දඩ්. දඩ්. දඩ්. දඩ්. දඩ්. දඩ්. දඩ්.
 මැ. දඩනා. පා.
 දඩ්. දඩ්. යුද. ඩී. දඩ්.
 මැ. දඩනා. පා.
 මැ. දඩනා. පා.
 ඇත්. දඩනා. පා. පා.

ସବୁ ଏକମ୍ବାଦ୍ରିକ୍ଷଣାତ୍ମକ ପରିପାଳନା କରିବାକୁ ପରିଚାରିତ କରିଛି।

ସ୍ମୃତ-ସର୍ବକ୍ଷଳକ୍ଷର-ଦର୍ଶନ-ପ-ଚ୍ଛବି-ଚକ୍ର-କର୍ତ୍ତ-କ୍ଷେତ୍ର-ଦେଵ-ବିଶ୍ଵ-ଚନ୍ଦ୍ର-
ଦର୍ଶନ-କର୍ତ୍ତ-ଦେଵ-ବିଶ୍ଵ-ମହା-ମୈତ୍ରି-ଗୁରୁ-। ରତ୍ନ-ଲକ୍ଷ୍ମୀ-କୁମରା-ପ-ନ୍ରେ-ରା-
ଅର୍ପି-ପ-ଦର୍ଦ୍ଦ-। ରତ୍ନ-ରେ-କୁମରା-ପ-କ୍ଷେତ୍ର-ଦୂର୍ବ୍ଲିଙ୍ଗ-ପରି-ସର୍ବକ୍ଷଳକ୍ଷ-
ଦର୍ଶନ-ଗୁଣ-ଚ୍ଛବି-ଚକ୍ର-ଦେଵ-ବିଶ୍ଵ-ଦର୍ଶନ-ପ

ଦେଖିଲାମ୍ବନ୍ତିରୁ ପରିଷକ୍ଷଣାରୁ ପରିଷକ୍ଷଣାରୁ
ପରିଷକ୍ଷଣାରୁ ପରିଷକ୍ଷଣାରୁ ପରିଷକ୍ଷଣାରୁ
ପରିଷକ୍ଷଣାରୁ ପରିଷକ୍ଷଣାରୁ ପରିଷକ୍ଷଣାରୁ

སେନ ད୍ୱେଷ ཕା ອିହିଶ ହେତୁ ଶ୍ରୀ ସମ୍ବନ୍ଧ ହିନ୍ଦୁ କୁଶ ଦ୍ୱୀପଦ କେ ସା
 କେନା ମନ୍ଦ ଦ୍ୱୀପିଣି ପଦ ଗୁରୁ ହିନ୍ଦୁ ରେ କୁଶ ଦ୍ୱୀପଦ କେନ କନ୍ଦ
 ଏ ଦ୍ୱାଗ କୁଶ ଦ୍ୱୀପିଣି ପଦ ଗୁରୁ ହିନ୍ଦୁ କୁଶ ଦ୍ୱୀପଦ ଶିଶ ହିନ୍ଦୁ କୁଶ
 ଏ ଦ୍ୱାଗ କୁଶ ଦ୍ୱୀପିଣି ପଦ ଗୁରୁ ହିନ୍ଦୁ କୁଶ ଦ୍ୱୀପଦ ଶିଶ ହିନ୍ଦୁ
 ହିନ୍ଦୁ କୁଶ ଦ୍ୱୀପିଣି ପଦ ଗୁରୁ ହିନ୍ଦୁ କୁଶ ଦ୍ୱୀପଦ ଶିଶ ହିନ୍ଦୁ
 ହିନ୍ଦୁ କୁଶ ଦ୍ୱୀପିଣି ପଦ ଗୁରୁ ହିନ୍ଦୁ କୁଶ ଦ୍ୱୀପଦ ଶିଶ ହିନ୍ଦୁ
 ହିନ୍ଦୁ କୁଶ ଦ୍ୱୀପିଣି ପଦ ଗୁରୁ ହିନ୍ଦୁ କୁଶ ଦ୍ୱୀପଦ ଶିଶ ହିନ୍ଦୁ
 ହିନ୍ଦୁ କୁଶ ଦ୍ୱୀପିଣି ପଦ ଗୁରୁ ହିନ୍ଦୁ କୁଶ ଦ୍ୱୀପଦ ଶିଶ ହିନ୍ଦୁ

ହିନ୍ଦୁ କୁଶ ଦ୍ୱୀପିଣି ପଦ ଗୁରୁ ହିନ୍ଦୁ କୁଶ ଦ୍ୱୀପିଣି ପଦ ଗୁରୁ ହିନ୍ଦୁ
 ହିନ୍ଦୁ କୁଶ ଦ୍ୱୀପିଣି ପଦ ଗୁରୁ ହିନ୍ଦୁ କୁଶ ଦ୍ୱୀପିଣି ପଦ ଗୁରୁ ହିନ୍ଦୁ
 ହିନ୍ଦୁ କୁଶ ଦ୍ୱୀପିଣି ପଦ ଗୁରୁ ହିନ୍ଦୁ କୁଶ ଦ୍ୱୀପିଣି ପଦ ଗୁରୁ ହିନ୍ଦୁ

୨. ମାନ୍ଦ୍ରିଷ୍ଟ ପଦ ହିନ୍ଦୁ

ହିନ୍ଦୁ କୁଶ ଦ୍ୱୀପିଣି ପଦ ଗୁରୁ ହିନ୍ଦୁ କୁଶ ଦ୍ୱୀପିଣି ପଦ ଗୁରୁ ହିନ୍ଦୁ
 ହିନ୍ଦୁ କୁଶ ଦ୍ୱୀପିଣି ପଦ ଗୁରୁ ହିନ୍ଦୁ କୁଶ ଦ୍ୱୀପିଣି ପଦ ଗୁରୁ ହିନ୍ଦୁ
 ହିନ୍ଦୁ କୁଶ ଦ୍ୱୀପିଣି ପଦ ଗୁରୁ ହିନ୍ଦୁ କୁଶ ଦ୍ୱୀପିଣି ପଦ ଗୁରୁ ହିନ୍ଦୁ
 ହିନ୍ଦୁ କୁଶ ଦ୍ୱୀପିଣି ପଦ ଗୁରୁ ହିନ୍ଦୁ କୁଶ ଦ୍ୱୀପିଣି ପଦ ଗୁରୁ ହିନ୍ଦୁ
 ହିନ୍ଦୁ କୁଶ ଦ୍ୱୀପିଣି ପଦ ଗୁରୁ ହିନ୍ଦୁ କୁଶ ଦ୍ୱୀପିଣି ପଦ ଗୁରୁ ହିନ୍ଦୁ
 ହିନ୍ଦୁ କୁଶ ଦ୍ୱୀପିଣି ପଦ ଗୁରୁ ହିନ୍ଦୁ କୁଶ ଦ୍ୱୀପିଣି ପଦ ଗୁରୁ ହିନ୍ଦୁ

କି. ମେନା. ସୁ. ସମନ. ତନ୍ଦ. ମା. ମୁଖୀ. ସର୍ବ. ମାନ୍ତ୍ରୀକ. ପଦି. ସନ୍ଦର୍ଭ. ତିନ୍ଦ. ତବ.
ବିଶ. ଘିରା।

୨. ସକ୍ଷି. ସରି. ଘିରା. ହରା।

ଦେଶ. କ. ସର୍କାର. ଜ୍ଞାନ. ରତ୍ନା. ଲ୍ଲା. ମାନ୍ତ୍ରୀକ. ପଦି. ଘିରା. ହରା. ହର. ହରି. ହରି.
ଦେଶ. କ. ସର୍କାର. ଜ୍ଞାନ. ରତ୍ନା. ଲ୍ଲା. ମାନ୍ତ୍ରୀକ. ପଦି. ଘିରା. ହରା. ହରି. ହରି.
ଦେଶ. କ. ସର୍କାର. ଜ୍ଞାନ. ରତ୍ନା. ଲ୍ଲା. ମାନ୍ତ୍ରୀକ. ପଦି. ଘିରା. ହରା. ହରି. ହରି.
ଦେଶ. କ. ସର୍କାର. ଜ୍ଞାନ. ରତ୍ନା. ଲ୍ଲା. ମାନ୍ତ୍ରୀକ. ପଦି. ଘିରା. ହରା. ହରି. ହରି.
ଦେଶ. କ. ସର୍କାର. ଜ୍ଞାନ. ରତ୍ନା. ଲ୍ଲା. ମାନ୍ତ୍ରୀକ. ପଦି. ଘିରା. ହରା. ହରି. ହରି.
ଦେଶ. କ. ସର୍କାର. ଜ୍ଞାନ. ରତ୍ନା. ଲ୍ଲା. ମାନ୍ତ୍ରୀକ. ପଦି. ଘିରା. ହରା. ହରି. ହରି.
ଦେଶ. କ. ସର୍କାର. ଜ୍ଞାନ. ରତ୍ନା. ଲ୍ଲା. ମାନ୍ତ୍ରୀକ. ପଦି. ଘିରା. ହରା. ହରି. ହରି.

ଏକାର. ଜ୍ଞାନ. ରତ୍ନା. ଲ୍ଲା. ମାନ୍ତ୍ରୀକ. ପଦି. ଘିରା. ହରା. ହରି. ହରି. ହରି.
ଏକାର. ଜ୍ଞାନ. ରତ୍ନା. ଲ୍ଲା. ମାନ୍ତ୍ରୀକ. ପଦି. ଘିରା. ହରା. ହରି. ହରି. ହରି.
ଏକାର. ଜ୍ଞାନ. ରତ୍ନା. ଲ୍ଲା. ମାନ୍ତ୍ରୀକ. ପଦି. ଘିରା. ହରା. ହରି. ହରି. ହରି.
ଏକାର. ଜ୍ଞାନ. ରତ୍ନା. ଲ୍ଲା. ମାନ୍ତ୍ରୀକ. ପଦି. ଘିରା. ହରା. ହରି. ହରି. ହରି.

ଦେଶ. କ. ସର୍କାର. ଜ୍ଞାନ. ରତ୍ନା. ଲ୍ଲା. ମାନ୍ତ୍ରୀକ. ପଦି. ଘିରା. ହରା. ହରି. ହରି. ହରି.
ଦେଶ. କ. ସର୍କାର. ଜ୍ଞାନ. ରତ୍ନା. ଲ୍ଲା. ମାନ୍ତ୍ରୀକ. ପଦି. ଘିରା. ହରା. ହରି. ହରି. ହରି.

ჰუსა' სად' სადსა' სუს' სად' დუს' აქესა' სომსა' თდ' ნუ რდ' შე'
აუსა' და' ჟეგა' სად' შე' საჭ' სარ' სომსა' თვ' შე' დრ' საჭ' სომსა'
სარ' სუსა' სა' რდ'

დ' ყდ' რდ' შე' ჟუ' ჟეგა' სა' მ' საჭ' სარ' სომსა' თვ' შე' დრ' ჟეგა'
შე' სომსა' აქესა' რ' დ' ჟერ' სარ' მარდ' ჟეგა' რა' სარ' ჟერ' დასა'
სუსა' რდს' დდ' რ' ჟეგა' სა' ყუსა' შ' რ' ზუ' შე' დდ' ჟეგა' ზუდ'
ს' რ' დუსა' შე' რეგა' სუ' სომსა' თვ' ვა' დ' ს' არ' დ' დ'
დ' დ' ს' დუდ' სად' ჟერ' დ' დ' დ' დ' დ' დ' დ' დ' დ'
ს' სარ' დ' ს' ტერ' ბესა' სარ' ჟერ' დასა' რდ' რ' დ' შე' ტერ'
ს' სარ' დ' ს' ტერ' ბესა' სარ' ჟერ' დასა' რდ' რ' დ' შე' ტერ'

სარ' ჟერ' დასა' სუსა' სომსა' თვ' შე' დრ' ნუ' ჟეგა' სარ' დ'
დ' ყდ' | ყუსა' შ' რ' ზუ' შე' სუდ' დ' რდ' ს' რ' ტერ' დ'
შე' გ' სა' რ' გარ' დ' | დ' ტერ' დ' შე' ს' რ' გარ' დ' ტერ' დ'
ს' სომსა' მა' დ' რ' სომსა' თვ' შე' დრ' ს' აქესა' სად' დ'
ს' რ' დ' შე' ტერ' დ' ს' რ' დ' ტერ' დ' ს' რ' დ' ტერ'
ს' რ' დ' შე' ტერ' დ' ს' რ' დ' ტერ' დ' ს' რ' დ' ტერ'

षमना·तद्·प·षक्ते·प·विष·दद्। पावर्·कृष्ण·प·षक्ते·प·वेद्
व·द्व·ङ्ग·पुवि·पक्ते·प·कृष्ण·रीषा·तव्·पित्र·वद्वद्। पर्वता·ङ्गव्·
दद्वा·ग्नि·पक्ते·प·वि·द्व·ङ्ग·पुवि·कृष्ण·सुवा·तद्·प·विष·रेदा·द्व·
यद्व·ह्व·ङ्गव्·पित्र·वेवा। पर्वता·ङ्गव्·दद्वा·दद्वा·ग्नि·विषा·
वदि·दुवा·ग्नुवि·पायवा·कृष्ण·वसा·ङ्ग·दद्वा·पक्तुवि·पुरा·तव्·
दव्·र्ण·पीड्वा·ग्नुवा·दद्वद्·ग्नि·कृष्ण·वसा·ङ्गवा·पेद्·प·दद्वा। ग्नुवि·
पायवि·कृष्ण·वसा·वसा·पद्वव्·पदि·कृष्ण·वसा·दद्वद्·ङ्गवा·ङ्गवि·
पुरा·पर्वता·ग्नुवि·पायवा·द्व·पर्वता·ङ्गव्·पर्वता·
ग्नुवा·पुरा·पक्ते·ङ्गवा·प·त्रद्व·पर्वता·पद्वव्·पदि·पद्वा·पर्वता·
पव्·दद्व·पदि·पदि·पायवा·प·दद्वद्व·पद्व·पद्व·पेद्व·पद्वा·
तव्·विषा·रेदा·पर्वता·ङ्गव्·पर्वता·ग्नि·पक्ते·प·द्व·यद्व·पद्वा·
रेदा·विषा·पर्वता·दद्वद्व·पक्तुवि·कृष्ण·वा·पक्ते·प·द्वद्वा·
दद्वा·दवव्·प·कृष्ण·प·पक्ते·प·वेद्·प·विष·पित्र·वा। पक्ते·प·द्व·
ङ्ग·पुवि·कृष्ण·सुवा·ह्वद्व·प·विष·पित्रा। द्व·तवा·प·पित्र·पद्व·पर्वता·
पवा·ग्नुवा·दवव्·प·तवा·पवा·पदि·पोवा·तव्·कृष्ण·वा·ङ्गवा·पद्व·
पुरा·पक्ते·पदि·पायवा·पद्वा·तवा·पित्रा

पर्वता·ङ्गव्·दद्वा·ग्नि·पक्ते·प·वि। दद्व·दुवा·ग्नि·कवा·श्वेद्·पावव्·
ग्नि·पक्ते·प·ङ्ग·पुवि·कृद्व·प·विष·तवा·पित्रा·यद्व·पित्रा। दद्व·पद्व·पी·

କଷ·ଶିଦ·ମାତ୍ରକ·ହି·ଖୁ·ମୁ·ପିକ·ବେ·କା କଷ·ଶିଦ·ଶ୍ଵେତ·ମାତ୍ରକ·ଶ୍ରୀ·ମୈ·
 ଦ୍ଵ·ମୈ·ମାତ୍ରକୁ·ଶ୍ରେଦ୍ଧ·ମନ୍ଦିର·ଦ୍ୱା·ମନ୍ଦିରା·କା ଜ୍ଞାନମାଦ୍ରା·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିରା·
 କେତ୍ର·କେତ୍ର·ଦ୍ୱା·ବିଶ·ପ୍ରଦ·ଦ୍ୱା·ଖୁଲୁ·ମୁଦ·ଶ୍ଵେଦ·ଯଦା·| ତୁମ·ବସା·ପଦି·ମୀ·ରେ·
 ଶ୍ରେଦ୍ଧ·ଶି·ଦ୍ୱା·କୁ·ଦ୍ୱା·ମନ୍ଦିର·କେତ୍ର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ବିଶ·ପିକା·
 ମନ୍ଦିର·ଖୁଲୁ·ମନ୍ଦିର·ଗୁରୁ·ମନ୍ଦିର·ଦ୍ୱା·କୋ ତୁମ·ବସା·ପଦି·ମୋହନ·ଭକ୍ତ·
 ଶିତ୍ତିଷ·ଶି·ଦ୍ୱା·କୁ·ଦ୍ୱା·ମନ୍ଦିର·ଶ୍ରେଦ୍ଧ·ଶ୍ରେଦ୍ଧ·ମନ୍ଦିର·ଶ୍ରେଦ୍ଧ·ମନ୍ଦିର·
 ଶ୍ରେଦ୍ଧ·ମନ୍ଦିର·ମୋହନ·ଭକ୍ତ·ଯଦା·ଦ୍ୱା·ମନ୍ଦିର·ଦ୍ୱା·ମନ୍ଦିର·
 ଦ୍ୱା·ମନ୍ଦିର·ମୋହନ·ଭକ୍ତ·ଶିତ୍ତିଷ·ଶି·କେତ୍ର·କୁ·ଦ୍ୱା·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·
 କୁ·ଦ୍ୱା·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·
 ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·
 ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·

ଦ୍ଵ·ଖୁଲୁ·ପିକ·ପଦି·ଶ୍ରୀ·ମର୍କର·ଯଦା·| ଶ୍ରେଦ୍ଧ·ମନ୍ଦିର·ଖୁଲୁ·ମନ୍ଦିର·ଦ୍ୱା·ମନ୍ଦିର·
 ପଦି·ଖୁଲୁ·ମନ୍ଦିର·ଶ୍ରେଦ୍ଧ·ଶ୍ରେଦ୍ଧ·ମନ୍ଦିର·ଶ୍ରେଦ୍ଧ·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·
 ମନ୍ଦିର·ଶ୍ରେଦ୍ଧ·ଶ୍ରେଦ୍ଧ·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·
 ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·
 ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·
 ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·
 ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·
 ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·
 ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·ମନ୍ଦିର·

୩. ଶ୍ରୀ ପଦମାତ୍ରା ପାତ୍ର

རେତ୍. ຂ. ພର୍ମଶା କୁନ୍ତା ଦି. ପ୍ରକ୍ଷଣ. ହବ୍. ପେଦ୍. କ. ମନ୍ତ୍ରିକ. ସଳ୍ଲେଖ. ରୁଦ୍.
 ଏତ୍. ଗର୍ମ. ଯଦ୍. ମି. ଶ୍ରୀକା ଦିପର. କ. ମାନ୍ଦିକ. ହେ. ମିଶା. ଦିନ. ପଶ. ପାପେଦ୍.
 ଏବିଷା. ଶି. ରଦ୍. ଶି. ପୁ. କୁନ୍ତା ପ୍ରିତ୍. ଶିଦ୍. କା ଦ୍ଵି. ପଶମ. ଶ୍ରୀଶ.
 ଶି. ଶ୍ରୀଶ. ପଶ. ବିଷ. ପ୍ରଦ୍. ନୁ. ଚିକ୍. ଶୁଦ୍. ତା. କୁ. କୁନ୍ତା. ପା. ଶିଦ୍. ଏକେ.
 ରେତ୍. ଦ୍ଵି. ପଶିକ. ନୁ. କୁନ୍ତା. ପା. ପେଦ୍. କ. ମନ୍ତ୍ରମାତର. କୁନ୍ତା. ପା. ଶିଦ୍. ଏକେ.
 ଏ. ରତ୍ନ. ଶ୍ରୀନା. ଶବ୍. ଶିର୍ଷଶା. ପା. ଦିଗାର. କ. ରେତ୍.

ଏତ୍ତମା. ଶିର୍ଷ. ଦିନଶ. ପା. କୁନ୍ତା. ପା. ହି. ଶି. ପୁ. କୁନ୍ତା. ପଶ. ଚିକ୍. ଶିଦ୍. କା ଶିଦ୍. ଶି.
 ଶିଦ୍. କୁନ୍ତା. ପା. ଦିନ. ଏତ୍ତମା. ଶି. କୁନ୍ତା. ପା. ହି. କୁନ୍ତା. ପା. ହି. ଏତ୍ତମା.
 ପ୍ରଦ୍.

ଗୀତ୍ତ୍ଵକୁନ୍ତା

ଦ୍ଵି. ଯଦ୍. ସର୍ତ୍ତମା. ଶିର୍ଷ. ଦିନଶ. ଶ୍ରୀ. ଶ୍ରୀ. ପା. କୁନ୍ତା. ପା. ହି. ଶି. ପୁ. କୁନ୍ତା. ପଶ.
 ଏତ୍ତମା. ଶିର୍ଷ. ଦିନଶ. ଶ୍ରୀ. ପା. ଏତ୍ତମା. ଶି. ରତ୍ନ. ଶ୍ରୀନା. ଶିଦ୍. ଏତ୍ତମା.
 ଏତ୍ତମା. ପରିଚ. ଦି. ଶୁଦ୍. ଏତ୍ତମା. ପଶ. ଶୁଦ୍. ହି। ଶହବ. ହି. ପଦ୍. ଏତ୍ତମା.
 ଏତ୍ତମା. ପରିଚ. ଦି. ଶୁଦ୍. ଏତ୍ତମା. ପଶ. ଶୁଦ୍. ହି।

ଏତ୍ତମା. ଶିର୍ଷ. ଦିନଶ. ଶ୍ରୀ. ଶ୍ରୀ. ଦିନଶ. ଶ୍ରୀ. ପଶ. ଏତ୍ତମା. ଶିର୍ଷ. ଦ୍ଵି. ହି. ଏତ୍ତମା.
 ଏତ୍ତମା. ପଶ. ଏତ୍ତମା. ଶିର୍ଷ. ଦିନଶ. ଶ୍ରୀ. ହି। ଦ୍ଵି. ଶି. ରତ୍ନ. ଏତ୍ତମା. ଶିର୍ଷ. ଦିନଶ.

དි. ཨුරුද් තැබේ තා දි. යුරුද් තැබේ එයිනා හි. ඩ්රු. තැබේ තා
 ටේජා. ඇත්. තැබේ තා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා.
 පැඹෙ.
 පැඹෙ. පැඹෙ. පැඹෙ. පැඹෙ. පැඹෙ. පැඹෙ. පැඹෙ. පැඹෙ. පැඹෙ. පැඹෙ.
 පැඹෙ. පැඹෙ. පැඹෙ. පැඹෙ. පැඹෙ. පැඹෙ. පැඹෙ. පැඹෙ. පැඹෙ. පැඹෙ.

කුගැසා. ඇ.
 ටේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා.
 තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා.
 තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා.
 තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා.
 තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා.

දැඩ්. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා.
 තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා.
 තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා.
 තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා. තේජා.

ଓମା-ସମବ୍ୟ-କର୍ତ୍ତା-ପା-ଶବ୍ଦ-ପଦ୍ମ-ପାଦି-ପା-ପନ୍ଥମ-ପ୍ରିଣ୍ଟି-ପ୍ରକାଶ-ପା-
ବିଷ-ପଦ୍ମିନ୍-ପା-ରେଣ୍ଡା

ଦ୍ୟନ୍ତିକାରୀଙ୍କ ପରିମାଣରେ ଏହା ଅଧିକ ହେଉଥିଲା । କିମ୍ବା ଏହା ଅଧିକ ହେଉଥିଲା କିମ୍ବା ଏହା ଅଧିକ ହେଉଥିଲା ।

୨ୟ ଶଶୁଦ୍ଧି ପତ୍ର

ଦ୍ୟୁମ୍ନାରକ୍ତମ୍ ଖୃତ୍ ଦର୍ଶନୀ ଗ୍ରୈ ଶାନ୍ତି ଶି ପ୍ରକାର ଯ ସମ୍ମାନେ
ଏହିରେ କୌଣସି ଶର୍କରା ରକ୍ତମ୍ ଖୃତ୍ ଦର୍ଶନୀ ଦର୍ଶନୀ ଗ୍ରୈ ଏବୁ ଏହା
ଶାନ୍ତି ଦର୍ଶନୀ ଗ୍ରୈ ଶର୍କରା ରକ୍ତମ୍ ଖୃତ୍ ଦର୍ଶନୀ ଗ୍ରୈ ଏବୁ ଏହା
ଏହିରେ କୌଣସି ଶର୍କରା ରକ୍ତମ୍ ଖୃତ୍ ଦର୍ଶନୀ ଗ୍ରୈ ଏବୁ ଏହା

ମ୍ୟାନ୍ତିରୀଶ୍ଵରୀଶବଦାପାଦିକାରୀଦିଗନ୍ତରେ
ଶକ୍ତିକାରୀହୁଏ ଉଚ୍ଚବିକାରୀ ଯେ ପରିମାଣରେ ପରିମାଣରେ
ପରିମାଣରେ ପରିମାଣରେ ପରିମାଣରେ ପରିମାଣରେ
ପରିମାଣରେ ପରିମାଣରେ ପରିମାଣରେ ପରିମାଣରେ

ମ୍ୟାନ୍ତିରୀଶ୍ଵରୀଶବଦାପାଦିକାରୀଦିଗନ୍ତରେ
ଶକ୍ତିକାରୀହୁଏ ଉଚ୍ଚବିକାରୀ ଯେ ପରିମାଣରେ ପରିମାଣରେ
ପରିମାଣରେ ପରିମାଣରେ ପରିମାଣରେ ପରିମାଣରେ
ପରିମାଣରେ ପରିମାଣରେ ପରିମାଣରେ ପରିମାଣରେ
ପରିମାଣରେ ପରିମାଣରେ ପରିମାଣରେ ପରିମାଣରେ

ମ୍ୟାନ୍ତିରୀଶ୍ଵରୀଶବଦାପାଦିକାରୀଦିଗନ୍ତରେ
ଶକ୍ତିକାରୀହୁଏ ଉଚ୍ଚବିକାରୀ ଯେ ପରିମାଣରେ ପରିମାଣରେ
ପରିମାଣରେ ପରିମାଣରେ ପରିମାଣରେ ପରିମାଣରେ
ପରିମାଣରେ ପରିମାଣରେ ପରିମାଣରେ ପରିମାଣରେ
ପରିମାଣରେ ପରିମାଣରେ ପରିମାଣରେ ପରିମାଣରେ

୩୪ ସ୍ତୁଷାଶ୍ରୀଘନା

ଦ୍ୱାରା ଏକମାତ୍ର ଧରଣ ଶ୍ରୀ ସ୍ତୁଷାଶ୍ରୀ ଘନା ଦ୍ୱାରା ଲିଖିତ ଏକ ଗୀତ ହାତରେ ଉପରେ ଅଛି। ଏହାର ପରିଚୟ ଏହାର ଶ୍ରୀ ସ୍ତୁଷାଶ୍ରୀ ଘନା ଦ୍ୱାରା ଲିଖିତ ଏକ ଗୀତ ହାତରେ ଅଛି। ଏହାର ପରିଚୟ ଏହାର ଶ୍ରୀ ସ୍ତୁଷାଶ୍ରୀ ଘନା ଦ୍ୱାରା ଲିଖିତ ଏକ ଗୀତ ହାତରେ ଅଛି।

ଦ୍ୱାରା ଏକମାତ୍ର ଧରଣ ଶ୍ରୀ ସ୍ତୁଷାଶ୍ରୀ ଘନା ଦ୍ୱାରା ଲିଖିତ ଏକ ଗୀତ ହାତରେ ଅଛି। ଏହାର ପରିଚୟ ଏହାର ଶ୍ରୀ ସ୍ତୁଷାଶ୍ରୀ ଘନା ଦ୍ୱାରା ଲିଖିତ ଏକ ଗୀତ ହାତରେ ଅଛି। ଏହାର ପରିଚୟ ଏହାର ଶ୍ରୀ ସ୍ତୁଷାଶ୍ରୀ ଘନା ଦ୍ୱାରା ଲିଖିତ ଏକ ଗୀତ ହାତରେ ଅଛି।

ଦ୍ୱାରା ଏକମାତ୍ର ଧରଣ ଶ୍ରୀ ସ୍ତୁଷାଶ୍ରୀ ଘନା ଦ୍ୱାରା ଲିଖିତ ଏକ ଗୀତ ହାତରେ ଅଛି। ଏହାର ପରିଚୟ ଏହାର ଶ୍ରୀ ସ୍ତୁଷାଶ୍ରୀ ଘନା ଦ୍ୱାରା ଲିଖିତ ଏକ ଗୀତ ହାତରେ ଅଛି।

କୁ'ଶବ୍ଦା'ନୁ'ଶ୍ଵପ୍ନୀ' ଶେଖା'ତବ'ପଦ'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'
ତବ'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'

ଶ୍ଵର'ପ'ଶବ୍ଦରେ'ଶବ୍ଦ' | ଏଣା'ହେଁ ଶ୍ଵର'ଶବ୍ଦ'ଏ'ଶେଖା'ପ'ଶ୍ଵର'
ଏ'ଶ୍ଵପ୍ନୀ'ବନ'ଦଶ'ପଦ'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର' | ଶ୍ଵର'ଶେଖା'ଶେଖା'
ତବ'ପ'ଶବ୍ଦ'ପଦ'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'
ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'
ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'
ଶେଖା'ତବ'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'

ଦିଶ'କ'ଶର୍ମର'ଶ୍ଵର'ଶବ୍ଦା'ଏ'ଶବ୍ଦା'ଏ'ଶବ୍ଦା'ଏ'ଶବ୍ଦା'
ଏ'ଶବ୍ଦରେ'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'

ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'
ଏ'ଶବ୍ଦରେ'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'
ଏ'ଶବ୍ଦରେ'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'

ଶ୍ଵର'ଏ'ଶବ୍ଦା'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'
ଏ'ଶବ୍ଦରେ'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'
ଏ'ଶବ୍ଦରେ'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'ଶ୍ଵର'

ঘৃতেৰ'স'স্তু। একম'জ্ঞ'বদ্বা'ব'ঘৃতেৰ'স'ঝড'ন'জিৰ'গুণ'।
এক'সদি'শ্লীল'হ'কেৰ'স'বেদ'ব'বাহু'স'ক'ব'ব'ব'ব'।
ব'ব'ব'ব'জ্ঞ'ব'ব'ব'। একম'জ্ঞ'বদ্বা'ব'এক'সদি'শ্লীল'হ'কেৰ'
স'ঝড'স'স্তু।

দ'ব'ক'ব'ব'ব'। একম'জ্ঞ'বদ্বা'ব'ঘৃতেৰ'স'দ'ন'। এক'সদি'শ্লীল'হ'
কে'ব'ব'ঝড'ন'জিৰ'গুণ'। শেক'ব'ভ'ব'ক'ব'ব'ব'ব'। পদ'জ্ঞ'প'
ব'ব'ব'ব'। পদ'জ্ঞ'প'ব'ব'ব'। শেক'ব'ভ'ব'ক'ব'ব'ব'। পদ'জ্ঞ'প'
ব'ব'ব'ব'। একম'জ্ঞ'বদ্বা'ব'ক'ব'ব'ব'। পদ'জ্ঞ'প'ব'ব'ব'।
ঘি'ব'। দ'জ্ঞ'প'ব'ঘৃতেৰ'স'ক'ব'ব'ব'। শু'ঝৰ'চ'ব'ব'ব'।
দ'ন'ব'ব'ব'। একম'জ্ঞ'বদ্বা'স'ব'ব'ঝড'স'স্তু। ক'ব'ব'ব'।
ব'ব'ব'ব'। পদ'জ্ঞ'প'ব'ব'ব'। ক'ব'ব'ব'। পদ'জ্ঞ'প'ব'ব'।
দ'ন'ব'ব'। একম'জ্ঞ'বদ্বা'ব'ক'ব'ব'। ক'ব'ব'ব'। পদ'জ্ঞ'প'
স'ব'ব'। পদ'জ্ঞ'প'ব'ব'। ক'ব'ব'ব'। পদ'জ্ঞ'প'ব'ব'। ক'ব'ব'।
ক'ব'ব'। পদ'জ্ঞ'প'ব'ব'। ক'ব'ব'ব'। পদ'জ্ঞ'প'ব'ব'।

བନ୍ଧିଶ'ପ'କ୍ଷା'ବ'ଦମୀଶ'ଟି ବନ୍ଧ'ପଦି'ବନ୍ଧ'ପ'ତ୍ରୀ।

ଏକପ'ଳି'ବନ୍ଧା'ଗୁଣ'ଶାନ୍ତିଶ'ପଦି'ଦଗ'ପଦି'କ୍ଷା'ଟି'ବି'ବିଶ୍ଵ'
ତଥା'ଶ'ପଦ'ବନ୍ଧା'ଗର'କ୍ଷା'ବ'ଶ'ପଦ'କବ'ବିଶ'ଶ୍ଵେଶ'
ଦର୍ଶନ'ଶ'ପିତ୍ର'ଟି'ଯଦ'ଏକପ'ଳି'ବନ୍ଧା'ଗୁଣ'ଶାନ୍ତିଶ'ପଦି'କ୍ଷା'
ଟି'ବି'ବି'ବନ୍ଧ'ତଥା'ଶ'ପଦ'କ୍ଷା'ବ'ଶ'ପଦ'କବ'ବିଶ'ଶ୍ଵେଶ'
ବିଶ'ଶ'ପଦ'କ୍ଷା'ବ'ଶ'ପଦ'କବ'ବି'ଦଶ'ପଦି'କ୍ଷା'ବିଶ'ଶ'ପଦ'କବ'ବି'ଶ୍ଵେଶ'
ଶ'ପିତ୍ର'ଟି'ଯଦ'ଏକପ'ଳି'ବନ୍ଧା'ଗୁଣ'ଶାନ୍ତିଶ'ପଦି'କ୍ଷା'ବ'ଶ'ପଦ'କବ'ବି'ଶ୍ଵେଶ'

ଦଶ'ପଦି'କ୍ଷା'ବି'ବନ୍ଧ'ବ'ଶ'ପଦ'କବ'ବି'ଶ୍ଵେଶ'ଟି'ଯଦ'ଏକପ'ଳି'ବନ୍ଧା'
କିମ'ବି'ବନ୍ଧ'ବ'ଶ'ପଦି'କ୍ଷା'ବି'ବନ୍ଧ'ବ'ଶ'ପଦ'କବ'ବି'ଶ୍ଵେଶ'ଟି'ଯଦ'ଏକପ'ଳି'ବନ୍ଧା'
କିମ'ବି'ବନ୍ଧ'ବ'ଶ'ପଦି'କ୍ଷା'ବି'ବନ୍ଧ'ବ'ଶ'ପଦ'କବ'ବି'ଶ୍ଵେଶ'ଟି'ଯଦ'ଏକପ'ଳି'ବନ୍ଧା'
କିମ'ବି'ବନ୍ଧ'ବ'ଶ'ପଦ'କବ'ବି'ଶ୍ଵେଶ'ଟି'ଯଦ'ଏକପ'ଳି'ବନ୍ଧା'ଗୁଣ'ଶାନ୍ତିଶ'ପଦି'କ୍ଷା'ବ'ଶ'ପଦ'କବ'ବି'ଶ୍ଵେଶ'ଟି'ଯଦ'ଏକପ'ଳି'ବନ୍ଧା'

ଶ'ପଦ'କବ'ବି'ଶ୍ଵେଶ'ଟି'ଯଦ'ଏକପ'ଳି'ବନ୍ଧା'ଗୁଣ'ଶାନ୍ତିଶ'ପଦି'କ୍ଷା'ବ'ଶ'ପଦ'କବ'ବି'ଶ୍ଵେଶ'ଟି'ଯଦ'ଏକପ'ଳି'ବନ୍ଧା'
ବନ୍ଧା'ଗୁଣ'ଶାନ୍ତିଶ'ପଦ'କବ'ବି'ଶ୍ଵେଶ'ଟି'ଯଦ'ଏକପ'ଳି'ବନ୍ଧା'ଗୁଣ'ଶାନ୍ତିଶ'ପଦ'କବ'ବି'ଶ୍ଵେଶ'ଟି'ଯଦ'ଏକପ'ଳି'ବନ୍ଧା'

ཐନ୍ଦା·ଶୁ·ହୈନା·ରକ୍ଷଣ·ନନ୍ଦା·ଧି·ଶ୍ରୀରୂପ·ବେଶ·ନାମିନ୍ଦା ଦ୍ୱାରା ହରଦାମଙ୍କା
 ତମନା·ନୁ·ମେଳି·ପଦି କେନା·କୁମାର·ନାବି·ପଦି·ପିନ୍ଦା ନିଃଶବ୍ଦାବିନ୍ଦା
 ନନ୍ଦା·ଶ୍ରୀରୂପ·ଯନ୍ତ୍ର·ଶିଥିରୀ·ଶବ୍ଦାବିନ୍ଦା ସାବିନ୍ଦା·ନନ୍ଦା·ଶ୍ରୀରୂପ·ଯନ୍ତ୍ରା
 ନନ୍ଦା·ରନ୍ଦା·କ୍ଲିନ୍ଦା·ଏନ୍ଦା·ପାଠିଗା·ପାଠିବା·ପାଠିବା·ପାଠିବା·ପାଠିବା·
 ପାଠିବା·ପାଠିବା·ପାଠିବା ନୋକରା·ଲକ୍ଷ୍ମୀ·ନାବିନ୍ଦା·ନନ୍ଦା·ଶ୍ରୀରୂପ·ଯନ୍ତ୍ରା
 ଶିଥିରୀ·ଶବ୍ଦାବିନ୍ଦା·ଶବ୍ଦାବିନ୍ଦା·ଶବ୍ଦାବିନ୍ଦା·ଶବ୍ଦାବିନ୍ଦା·ଶବ୍ଦାବିନ୍ଦା
 ଏନ୍ଦା·ପାଠିଗା·ପାଠିବା·ପାଠିବା·ପାଠିବା·ପାଠିବା·ପାଠିବା·ପାଠିବା·
 ଏନ୍ଦା·ପାଠିଗା·ପାଠିବା·ପାଠିବା·ପାଠିବା·ପାଠିବା·ପାଠିବା·ପାଠିବା·
 ସବ୍ରିନ୍ଦା·ଶୁ·ହୈନା·ରକ୍ଷଣ·ନନ୍ଦା·ଧି·ଶ୍ରୀରୂପ·ବେଶ·ନାମିନ୍ଦା
 ଶୁ·ହୈନା·ରକ୍ଷଣ·ନନ୍ଦା·ଧି·ଶ୍ରୀରୂପ·ବେଶ·ନାମିନ୍ଦା
 ଶୁ·ହୈନା·ରକ୍ଷଣ·ନନ୍ଦା·ଧି·ଶ୍ରୀରୂପ·ବେଶ·ନାମିନ୍ଦା
 ଶୁ·ହୈନା·ରକ୍ଷଣ·ନନ୍ଦା·ଧି·ଶ୍ରୀରୂପ·ବେଶ·ନାମିନ୍ଦା
 ଶୁ·ହୈନା·ରକ୍ଷଣ·ନନ୍ଦା·ଧି·ଶ୍ରୀରୂପ·ବେଶ·ନାମିନ୍ଦା

ଦ୍ୱାରା କ୍ଷମିତା କ୍ଷମିତା କ୍ଷମିତା କ୍ଷମିତା କ୍ଷମିତା କ୍ଷମିତା
 କ୍ଷମିତା କ୍ଷମିତା କ୍ଷମିତା କ୍ଷମିତା କ୍ଷମିତା କ୍ଷମିତା କ୍ଷମିତା
 କ୍ଷମିତା କ୍ଷମିତା କ୍ଷମିତା କ୍ଷମିତା କ୍ଷମିତା କ୍ଷମିତା କ୍ଷମିତା
 କ୍ଷମିତା କ୍ଷମିତା କ୍ଷମିତା କ୍ଷମିତା କ୍ଷମିତା କ୍ଷମିତା କ୍ଷମିତା

ସଂ-ଶିଶ-ଏତ-ଶର୍କଦ-ପ-ତୁଷ-ଟି କୁନ-ପ-ଶର୍କଦ-ଲକ-ତୁଷ-କ-ଦ-
ଏ-ଏତ-ବୈ-ଜୁଦ-ଶ୍ରୀ-ଶ-ପ-ତୁଦ-। ଦିତ-କ-ତଦ-ପଦଶ-ପ-ବୈ-ଶ-ପଦ-
କ୍ଷେ-ରତ-ଯଦ-କ୍ଷେତ-ଶବୀର-ତୁ ପଦଶ-ପ-ଶର୍କଦ-ପ-କେତ-ଦ-ପର୍ବ-ତ-
ପତଦ-ଗୁଦ-ଦ-ପ-ବୈ-ଜୁଦ-କି-ଶ୍ରୀ-ପଦ-କ-ତଦ- ଦରେ-ଶ୍ରୀ-ଶ-ପଶୁ-
ତଦ-ଦନ-ଜୁଷ-ପାଞ୍ଚ-ପ-ଚିନ୍ଦ-ଦ-କ୍ଷେତ-ଶବୀର-ପ-ଶୁଦ-କ୍ଷେତ-
ତେତ-ପଶୁ-ଶ-ପାଞ୍ଚ-ପ-ଯଦ-ପଶୁ-ଦର୍ଶକ-

ယုံ-ခါ-ဒေ-နှင့်-စာ-ရွှေ-ခု-ခု-နှင့်-ခု-ခု-နှင့်-ခု-ခု-
ပု-ပု-နှင့်-ပု-ပု-နှင့်-ပု-ပု-နှင့်-ပု-ပု-နှင့်-ပု-ပု-

ཡଦ୍ୟ ରତ୍ନାଶକ୍ତିର ପାଇଁ ଯାହାର ପାଇଁ ଏହାର ପାଇଁ ଏହାର ପାଇଁ
ପାଇଁ ଏହାର ପାଇଁ ଏହାର ପାଇଁ ଏହାର ପାଇଁ ଏହାର ପାଇଁ
ଏହାର ପାଇଁ ଏହାର ପାଇଁ ଏହାର ପାଇଁ ଏହାର ପାଇଁ

ଏହେ କେନ୍ଦ୍ର ବିନି ସାରି ସମ ସବଦ ଶର୍କ ପିତ୍ର ବୈସ ସାରି ଶୁଣ ପକ୍ଷର ଯଦ
ଦି ପା ମୁଣ ଘେନ୍ଦା ଦି ଆଇ କବ ପାଶ ପଶବ ଫଳ ସହଦ ବା ପତ୍ରବ ଜୀବ
ପଦବ ଶୁଣ ପାହିବ ପା ଦି ଦି ପଦ ଯଗ ଶର୍କ ଦି ସବଦ ଶର୍କ ବିନି ପିତ୍ର
ମୁଣ ଗୁର୍ଦା ଦି ପା ଫଳ ସବଦ ପାଶ ପଶବ ଫଳ ଦା ପାଶ ପିତ୍ର
ତଥବ ଶୁଣ ପାହିବ ପା ମୁଣ ଯଦ ଘେନ୍ଦା ପା ମା ଆଇ ପାହିବ ବା ଦି
ପଦବ ସବଦ ପିତ୍ର ମୁଣ ପିତ୍ର

କଣ ଦି ଦି ଶର୍କ କଣ ତଥବ ଶୁଣ ପିତ୍ର ଦର୍ଶନ ବା ଆଇ କବ ପା ଜୀବ ପରି
ପଦବ ଶୁଣ ପାରି କଣ ପା ପଶବ ପାରି ପଦ ବୈଶ ପିତ୍ର ପା
ଦା ପଦ ପା ବଦା ଦି ଜୀବ ପା ଦି ପଦ ପାହିବ କହିବ କବ ଶର୍କ ଶୁଣ ପା
ବିନି ଦି ଶୁଣ ପା ବଦା ପା ବିନି ପିତ୍ର କହିବ ଦି ଶୁଣ ପା ଦି
କା ବିନି ତଥବ ଶୁଣ ପିତ୍ର ଦି ଶର୍କ କହି ହି ପଦ ପା ଦି ଶୁଣ
କୁଣ କହି ଦି ଶର୍କ ପାହିବ କବ ପାହିବ କବ ପା ଦି ଶୁଣ
କଣ ଦି ପା ଆଇ ପା ପାହିବ କବ ପାହିବ କବ ପାହିବ କବ
ଦି ପଦ ପା କହି ଶର୍କ ପା ଯଦ ପାହିବ କବ ପାହିବ କବ
ବିନି ପିତ୍ର କବ ଦି କା ଆଇ ପା ଶର୍କ ପା ମୁଣ ଗୁର୍ଦା ପିତ୍ର ପାହିବ
ଶର୍କ ପା ଦି ପା ଆଇ ପା ପାହିବ କବ ପାହିବ କବ ପାହିବ କବ
କା ଆଇ ପା ଆଇ ପା ଆଇ ପା ଆଇ ପା ଆଇ ପା ଆଇ ପା ଆଇ

॥ ଶାର୍ଵନ୍ତି ସମ୍ମାନ ହାତରେ କୁଳାଳ ପାଇଁ ଏଥାର ଧାରା
ଶ୍ରୀମଦ୍ ଜଗନ୍ନାଥ ପାଇଁ ପାଇଁ ପାଇଁ ପାଇଁ ପାଇଁ
ଶ୍ରୀମଦ୍ ଜଗନ୍ନାଥ ପାଇଁ ପାଇଁ ପାଇଁ ପାଇଁ ପାଇଁ

ଯଶୁଦ୍ଧାକୁ ଦ୍ରୋଷାପିତେ ଝେଦ କେବା ହେବନ୍ତିରୁ ଯଦି ହେବନ୍ତା
 ଦର୍ଶନ କରେଥାଏ ପରିଦ୍ୱାରା ଲେଖାରୁ ହେବନ୍ତକେ ଏଥା ଏହି ସହିଦ ସବର ଏଥା
 ଶବ୍ଦରୁ ଗ୍ରୀକ ସମ୍ବନ୍ଦରୁ ହେବନ୍ତା ଏବଂ ବ୍ୟାଜାରୁ ଏହି ସହିଦ ହେବନ୍ତକୁ
 ଚକ୍ର କେଣ ବନ୍ଦ ହେବନ୍ତା ଏବଂ ବ୍ୟାଜାରୁ ହେବନ୍ତା ଏହି ସହିଦ ହେବନ୍ତକୁ
 କରୁ ଯଦି ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା
 ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା
 ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା
 ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା
 ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା

ଦିନାକର ପରିବାର ପରିଦ୍ୱାରା ଲେଖାରୁ ଯଶୁଦ୍ଧାକୁ ଦ୍ରୋଷାପିତେ
 ଏହା
 ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା
 ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା
 ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା
 ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା
 ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା
 ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା
 ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା ଏହା

ჲუდ·ე·სუკ·სუმ·ჰეგას·ე·დძ·| ერთ·შენ·ტე·სადი·დას·
ზე·ძ·ედ·ერთ·კ·კუდ·ტე·| ჲუგ·ეჭელ·ტე·შე·სოვა·
ზე·სუ·ედ·ერთ·და·სად·დძ·სო·სუკ·სუმ·ჰეგას·ე·დუდ·ჲუდ·ჲენ·

და·კ·სოვა·ზე·სუ·ტერ·ედ·სად·ე·ჲუდ·კ·დაგა·ეაგ·
ტეგ·ად·| ჲუგ·ეჭელ·ტე·დაგ·ააგ·ტეგ·ესა·ედ·ს·
ე·ჲუდ·კ·ეაგ·ააგ·დძ·| ჲუგ·ეჭელ·ტე·კ·ეაგ·ააგ·
სუ·ედ·ერთ·ტე·შენ·დძ·| და·კ·სოვა·ზე·სოვა·ზე·და·
ჲუგ·ედ·ტედ·ერთ·დძ·| ჲუგ·ეჭელ·ტედ·ედ·ტედ·
ესოვ·ტე·ერთ·ზე·დას·ტენ·ესოვა·ერთ·ჰეგ·დძ·რე·
ტეგ·ად·ერთ·ზე·დას·ტენ·ესოვა·ერთ·ჰეგ·დძ·
ტეგ·ად·ერთ·ზე·დას·ტენ·ესოვა·ერთ·ჰეგ·დძ·
ტეგ·ად·ერთ·ზე·დას·ტენ·ესოვა·ერთ·ჰეგ·დძ·
ტეგ·ად·ერთ·ზე·დას·ტენ·ესოვა·ერთ·ჰეგ·დძ·

და·კ·ტეგ·ად·ერთ·ზე·დას·ტენ·ესოვა·დუდ·ჲუდ·ტენ·დძ·| ედ·
ეს·ედ·დუდ·ერთ·ეს·ერთ·ზე·დას·ტენ·ესოვა·დუდ·ჲუდ·
ტენ·დძ·| ერთ·ზე·დას·ტენ·ესოვა·ერთ·ჰეგ·დძ·

ଓ'ଦ'ଶ'ଦ'ଦ' | ଶୈନ'ପୈଦ'ଶ'ବିଶ'ଦି'ବ'ଶ୍ଵଦ'ଦ'ଦ'କ'ଶ'ଶ'ଦ'ବିଶ'
ରତ୍ନଶା'ଶ'ଶ'ଦ'ବିଶ'ଦି'ବ'ଶ୍ଵଦ'ଦ'ଦ'କ'ଶ'ଶ'ଦ'ବିଶ'
ବ'ଦ'ଦ' | ଶର୍ଷ'ଶ'ଦି'ବିଶ'ଦ'କ'ଶ'ଶ'ଦ'ବିଶ'ଦି'ବ'ଶ୍ଵଦ'ଦ'ଦ'କ'ଶ'ଶ'ଦ'
ବ'ଦ'ଦ' | ଶର୍ଷ'ଶ'ଦି'ବିଶ'ଦ'କ'ଶ'ଶ'ଦ'ବିଶ'ଦି'ବ'ଶ୍ଵଦ'ଦ'ଦ'କ'ଶ'ଶ'ଦ'

ଦ'ନ'ା'ବ'ର'ଦ'ବ'ଶ'ଶ'ଦ'ଦ'ଶ'ଦ'ବିଶ'ଦ'ପ'ଦ'ର'ଦ'ଦ'ବ'କ'ା'ର'ଦ'
ବ'ବ'ିଶ'ଦ'ବ'ର'ବ'ଶ'ଶ'ଦ'ଦ'ଶ'ଦ'ବିଶ'ଦ'ବ'ବ'ିଶ'ଦ'ବ'ର'ବ'ଶ'ଶ'ଦ'
ବ'ବ'ିଶ'ଦ'ବ'ର'ବ'ଶ'ଶ'ଦ'ଦ'ଶ'ଦ'ବିଶ'ଦ'ବ'ବ'ିଶ'ଦ'ବ'ର'ବ'ଶ'ଶ'ଦ'
ବ'ବ'ିଶ'ଦ'ବ'ର'ବ'ଶ'ଶ'ଦ'ଦ'ଶ'ଦ'ବିଶ'ଦ'ବ'ବ'ିଶ'ଦ'ବ'ର'ବ'ଶ'ଶ'ଦ'
ବ'ବ'ିଶ'ଦ'ବ'ର'ବ'ଶ'ଶ'ଦ'ଦ'ଶ'ଦ'ବିଶ'ଦ'ବ'ବ'ିଶ'ଦ'ବ'ର'ବ'ଶ'ଶ'ଦ'

ଦ'କ'ି'କ'ଣ'ବ'ଦ'ବିଶ'ଦ'ବ'ର'ବ'ଶ'ଶ'ଦ'ଦ'ଶ'ଦ'ବ'ବ'ିଶ'ଦ'ବ'ର'ବ'ଶ'ଶ'ଦ'
ବ'ବ'ିଶ'ଦ'ବ'ର'ବ'ଶ'ଶ'ଦ'ଦ'ଶ'ଦ'ବିଶ'ଦ'ବ'ବ'ିଶ'ଦ'ବ'ର'ବ'ଶ'ଶ'ଦ'

ଶାଶ୍ଵତ'ପ'ନଶ'ରକୁର'ବ'ନମୀଶାଶ'ରସ' ଫିଦ'କେଶ'ପଦି'ନନ୍ଦ'ପ'ବେଦ'ନନ୍ଦ'ରୀ

ଦ'ଯନ'ଦ୍ୟ'ରକୁର'ନଗୋର'ପକ୍ଷଣ'ରୀ'ପକ୍ଷର'ଜ୍ଞାନ'ଦନ୍ତଶ'ଶ୍ରୀ'ହୈଶ'
ଶ'ରକୁର'ଶ'କୁରା'ପ'ବେଦ'ଶ'ଫିର' ପକ୍ଷର'ଜ୍ଞାନ'ଦନ୍ତଶ'ଶ୍ରୀ'ହୈଶ'
ରକୁର'ଚୈଷ'ଫିର'ରଶ'ରକୁର' ପକ୍ଷର'ଶ୍ରୀ'ହୈଶ'
ପ'ଶ୍ରୀନ'ପଦି'ବସନ'ତି'ରକୁର'ପକ୍ଷର'ଗାନନ୍ଦ'ପିରା'ଫିର' ପକ୍ଷର'ଜ୍ଞାନ'
ଦନ୍ତଶ'ଶ୍ରୀ'ହୈଶ'ଶ'ରକୁର'ପଦି'ଶର'ବଶ'କୁରା'ଶ୍ରୀ'ଦନ୍ତଶ'ଶ୍ରୀ'ହୈଶ'
କ' ରକ୍ତଶ'ଶ'ଶ୍ରୀ'ହୈଶ'ଦନ୍ତଶ'ପକ୍ଷର'ରକୁର' ଶେଷନ'ତକ'ପ'ଶର୍କନ'ପ'
ଫି'ଶ୍ରୀ'ପ'ଶ'ବୈଷ'ଶ'ଦନ୍ତଶ'ପଦି'ଶ୍ରୀ'ହୈଶ'ଦନ୍ତ' ଶେଷନ'ତକ'ପ'ଶର୍କନ'
ପ'ଫି'ଶ୍ରୀ'ହୈଶ'ପଦ'ପ'ଶ'ବୈଷ'ଶ'ଦନ୍ତଶ'ପକ୍ଷର'ଗାନନ୍ଦ'ପିରା'ଫିର'
ପଦି'ଶ୍ରୀ'ହୈଶ'ଶେଷନ'ତକ'ପ'ଶ'ବୈଷ'ଶ'ହୈଶ'ପକ୍ଷର'ରକୁର'ଶ'ରକୁର'
ଦନ୍ତଶ'ଶ୍ରୀ'ହୈଶ'ଶେଷନ'ତକ'ପ'ଶ'ବୈଷ'ଶ'ରକୁର'ଶ'ରକୁର'ଶ'ରକୁର'
ଏହି'ପଦ'ପଦ'ଶ'ବୈଷ'ଶ'ରକୁର'ଶ'ରକୁର'ଶ'ରକୁର'ଶ'ରକୁର'ଶ'ରକୁର'
ଦ'ହି'ଶ୍ରୀ'ହୈଶ'ଶେଷନ'ତକ'ପ'ଶ'ବୈଷ'ଶ'ରକୁର'ଶ'ରକୁର'ଶ'ରକୁର'ଶ'ରକୁର'
କେଶ'ପଦି'ଶର'ବଶ'ଶ'ରକୁର'ଶ'ରକୁର'ଶ'ରକୁର'ଶ'ରକୁର'ଶ'ରକୁର'

ଦୟେନ୍.କା ତ୍ରୈଦ୍.ଯ.ଶ୍ରୀଶାର୍ଣ୍ଣ.ବିଷ.ପ୍ରେଦ୍.ପଦି.ଦୟନ୍.କୁ.ତ୍ରୈନ୍.କା
ଶ୍ରୀଶାର୍ଣ୍ଣ.ଦ୍ଵୀପ.ଦୟନ୍.କୁ.ତ୍ରୈନ୍.ପଦି.ଶବ୍ଦା.ଜ୍ଞାନା.କ.ତ୍ରୈଦ୍.ଯ.
ଦୟନ୍.ଯ.ଦୟନ୍.କୁ.ତ୍ରୈନ୍.ପଦି.ଶବ୍ଦା.ଜ୍ଞାନା.କ.ତ୍ରୈଦ୍.ଯ.
ଏକ୍ଷନ୍.ଦ୍ଵୀପ.ଶବ୍ଦା.କି.ଶ୍ରୀଶାର୍ଣ୍ଣ.ପ୍ରେଦ୍.ପଦି.ବିଷ.ପଦି.ଦ୍ଵୀପ.
ଏକ୍ଷନ୍.ଦ୍ଵୀପ.ଶବ୍ଦା.କି.ଶ୍ରୀଶାର୍ଣ୍ଣ.ପ୍ରେଦ୍.ପଦି.ବିଷ.କୁ.ତ୍ରୈନ୍.
ପଦି.ଶ୍ରୀଶାର୍ଣ୍ଣ.ଦ୍ଵୀପ.ପଦି.ଶବ୍ଦା.କି.ଶ୍ରୀଶାର୍ଣ୍ଣ.ଦ୍ଵୀପ.
କି.ଶ୍ରୀଶାର୍ଣ୍ଣ.ଦ୍ଵୀପ.ପଦି.ଶବ୍ଦା.କି.ଶ୍ରୀଶାର୍ଣ୍ଣ.ଦ୍ଵୀପ.
ତ୍ରୈନ୍.ପଦି.ଶବ୍ଦା.କି.ଶ୍ରୀଶାର୍ଣ୍ଣ.ଦ୍ଵୀପ.ପଦି.ଶବ୍ଦା.କି.ଶ୍ରୀଶାର୍ଣ୍ଣ.ଦ୍ଵୀପ.
ତ୍ରୈନ୍.ପଦି.ଶବ୍ଦା.କି.ଶ୍ରୀଶାର୍ଣ୍ଣ.ଦ୍ଵୀପ.ପଦି.ଶବ୍ଦା.କି.ଶ୍ରୀଶାର୍ଣ୍ଣ.ଦ୍ଵୀପ.
ତ୍ରୈନ୍.ପଦି.ଶବ୍ଦା.କି.ଶ୍ରୀଶାର୍ଣ୍ଣ.ଦ୍ଵୀପ.ପଦି.ଶବ୍ଦା.କି.ଶ୍ରୀଶାର୍ଣ୍ଣ.ଦ୍ଵୀପ.
ତ୍ରୈନ୍.ପଦି.ଶବ୍ଦା.କି.ଶ୍ରୀଶାର୍ଣ୍ଣ.ଦ୍ଵୀପ.ପଦି.ଶବ୍ଦା.କି.ଶ୍ରୀଶାର୍ଣ୍ଣ.ଦ୍ଵୀପ.
ତ୍ରୈନ୍.ପଦି.ଶବ୍ଦା.କି.ଶ୍ରୀଶାର୍ଣ୍ଣ.ଦ୍ଵୀପ.ପଦି.ଶବ୍ଦା.କି.ଶ୍ରୀଶାର୍ଣ୍ଣ.ଦ୍ଵୀପ.
ତ୍ରୈନ୍.ପଦି.ଶବ୍ଦା.କି.ଶ୍ରୀଶାର୍ଣ୍ଣ.ଦ୍ଵୀପ.ପଦି.ଶବ୍ଦା.କି.ଶ୍ରୀଶାର୍ଣ୍ଣ.ଦ୍ଵୀପ.
ତ୍ରୈନ୍.ପଦି.ଶବ୍ଦା.କି.ଶ୍ରୀଶାର୍ଣ୍ଣ.ଦ୍ଵୀପ.ପଦି.ଶବ୍ଦା.କି.ଶ୍ରୀଶାର୍ଣ୍ଣ.ଦ୍ଵୀପ.

ଦୟନ୍.ଦୟନ୍.କି.ଶବ୍ଦା.କି.ଶ୍ରୀଶାର୍ଣ୍ଣ.ଦ୍ଵୀପ.ପଦି.ଶବ୍ଦା.କି.ଶ୍ରୀଶାର୍ଣ୍ଣ.ଦ୍ଵୀପ.
ପଦି.ଶବ୍ଦା.କି.ଶ୍ରୀଶାର୍ଣ୍ଣ.ଦ୍ଵୀପ.

III

དྗྱྲ བକ୍ଷଣ ଶନୁମାତ୍ ଶ୍ରୀପତି ଶୁଦ୍ଧିଶା

ଦ୍ୱାଦୁଷିତା କରିବାର ପାଇଁ ଏହା ପାଇଁ ଦ୍ୱାଦୁଷିତା
କରିବାର ପାଇଁ ଏହା ପାଇଁ ଏହା ପାଇଁ ଏହା ପାଇଁ
କରିବାର ପାଇଁ ଏହା ପାଇଁ ଏହା ପାଇଁ ଏହା ପାଇଁ
ଏହା ପାଇଁ ଏହା ପାଇଁ ଏହା ପାଇଁ ଏହା ପାଇଁ
ଏହା ପାଇଁ ଏହା ପାଇଁ ଏହା ପାଇଁ ଏହା ପାଇଁ
ଏହା ପାଇଁ ଏହା ପାଇଁ ଏହା ପାଇଁ ଏହା ପାଇଁ

ଦ୍ଵାରା ପ୍ରିଦ୍ବକଶାପାନୁଷାଦିବା ଶ୍ରୀପାତେଶବରାଗୁରୁ
 କୁଞ୍ଜକାପାତ୍ମକାପାନୁଷାପାତ୍ମକାପାନୁଷାପାତ୍ମକାପାନୁଷା
 ପାଦାଦିବା ପାତ୍ମକାପାନୁଷାପାତ୍ମକାପାନୁଷାପାତ୍ମକାପାନୁଷା
 ପାଦାଦିବା ପାତ୍ମକାପାନୁଷାପାତ୍ମକାପାନୁଷାପାତ୍ମକାପାନୁଷା
 ପାଦାଦିବା ପାତ୍ମକାପାନୁଷାପାତ୍ମକାପାନୁଷାପାତ୍ମକାପାନୁଷା
 ପାଦାଦିବା ପାତ୍ମକାପାନୁଷାପାତ୍ମକାପାନୁଷାପାତ୍ମକାପାନୁଷା
 ପାଦାଦିବା ପାତ୍ମକାପାନୁଷାପାତ୍ମକାପାନୁଷାପାତ୍ମକାପାନୁଷା
 ପାଦାଦିବା ପାତ୍ମକାପାନୁଷାପାତ୍ମକାପାନୁଷାପାତ୍ମକାପାନୁଷା

ଶ୍ରୀମାତା ଶ୍ରୀପାତେଶବରା ।
 ଶ୍ରୀମାତା ଶ୍ରୀପାତେଶବରା ।
 ଶ୍ରୀମାତା ଶ୍ରୀପାତେଶବରା ।
 ଶ୍ରୀମାତା ଶ୍ରୀପାତେଶବରା ।
 ଶ୍ରୀମାତା ଶ୍ରୀପାତେଶବରା ।

ଦ୍ଵାରା ପ୍ରିଦ୍ବକଶାପାନୁଷାଦିବା ଶ୍ରୀପାତେଶବରା
 ପ୍ରିଦ୍ବକଶାପାନୁଷାଦିବା ଶ୍ରୀପାତେଶବରା
 ଶ୍ରୀପାତେଶବରା ପାଦାଦିବା ଶ୍ରୀପାତେଶବରା
 ଶ୍ରୀପାତେଶବରା ପାଦାଦିବା ଶ୍ରୀପାତେଶବରା
 ଶ୍ରୀପାତେଶବରା ପାଦାଦିବା ଶ୍ରୀପାତେଶବରା

କୁଷାନ୍ତୁରେନ୍ଦ୍ର ତେବାମିଦ୍ବାଲିକାପାଖିରାଯିଦ୍ଵାସିଷାପାଶୀଷାପା
ଏବିଶର୍କତାପାକାପାଙ୍ଗିକେଷାପାଶୁର୍ବାହୀକୋର୍କ୍ଷାକାକ୍ଷାକାପାବାର୍ଧିକାପା
କୁଷାନ୍ତୁଖେଖିଶାଞ୍ଜାପାକୁଷାନ୍ତୁରେନ୍ଦ୍ର ତ୍ରୈଦିକାପାନ୍ତର୍କାକାପାଘାନ୍ଦୁ
ତ୍ରୌକାକ୍ଷାକାପାଖାନୁକାପାଫାନ୍ତର୍କାକାପାବାପାଗାନ୍ତର୍କାକାପା
କୁଷାନ୍ତୁକାକ୍ଷାକାପାଫାନ୍ତର୍କାକାପାଘାନ୍ଦୁକାପାଫାନ୍ତର୍କାକାପା
ତ୍ରୌକାକ୍ଷାକାପାଫାନ୍ତର୍କାକାପାଖାନ୍ତର୍କାକାପାଘାନ୍ଦୁ
ତ୍ରୈଦିକାପାଖାନ୍ତର୍କାକାପାଫାନ୍ତର୍କାକାପାଘାନ୍ଦୁକାପାଫାନ୍ତର୍କାକାପା
ତ୍ରୌକାକ୍ଷାକାପାଫାନ୍ତର୍କାକାପାଖାନ୍ତର୍କାକାପାଘାନ୍ଦୁକାପାଫାନ୍ତର୍କାକାପା
ତ୍ରୈଦିକାପାଖାନ୍ତର୍କାକାପାଫାନ୍ତର୍କାକାପାଘାନ୍ଦୁକାପାଫାନ୍ତର୍କାକାପା
ତ୍ରୈଦିକାପାଖାନ୍ତର୍କାକାପାଫାନ୍ତର୍କାକାପାଘାନ୍ଦୁକାପାଫାନ୍ତର୍କାକାପା
ତ୍ରୈଦିକାପାଖାନ୍ତର୍କାକାପାଫାନ୍ତର୍କାକାପାଘାନ୍ଦୁକାପାଫାନ୍ତର୍କାକାପା
ତ୍ରୈଦିକାପାଖାନ୍ତର୍କାକାପାଫାନ୍ତର୍କାକାପାଘାନ୍ଦୁକାପାଫାନ୍ତର୍କାକାପା
ତ୍ରୈଦିକାପାଖାନ୍ତର୍କାକାପାଫାନ୍ତର୍କାକାପାଘାନ୍ଦୁକାପାଫାନ୍ତର୍କାକାପା
ତ୍ରୈଦିକାପାଖାନ୍ତର୍କାକାପାଫାନ୍ତର୍କାକାପାଘାନ୍ଦୁକାପାଫାନ୍ତର୍କାକାପା
ତ୍ରୈଦିକାପାଖାନ୍ତର୍କାକାପାଫାନ୍ତର୍କାକାପାଘାନ୍ଦୁକାପାଫାନ୍ତର୍କାକାପା
ତ୍ରୈଦିକାପାଖାନ୍ତର୍କାକାପାଫାନ୍ତର୍କାକାପାଘାନ୍ଦୁକାପାଫାନ୍ତର୍କାକାପା

ଦେବଶାନୁଷା ରତ୍ନର ସନ୍ଧାନ କୁଣ୍ଡଳ ଶାନ୍ତି ପାଦନ
ଶ୍ରୀପାତ୍ର କୁଣ୍ଡଳ ଶାନ୍ତି ପାଦନ ଶ୍ରୀପାତ୍ର କୁଣ୍ଡଳ ଶାନ୍ତି
ଶ୍ରୀପାତ୍ର କୁଣ୍ଡଳ ଶାନ୍ତି ପାଦନ ଶ୍ରୀପାତ୍ର କୁଣ୍ଡଳ ଶାନ୍ତି
ଶ୍ରୀପାତ୍ର କୁଣ୍ଡଳ ଶାନ୍ତି ପାଦନ ଶ୍ରୀପାତ୍ର କୁଣ୍ଡଳ ଶାନ୍ତି

తే'కుశ'ను'షింధు' | దీ'ర్శ'సమా'స'షమా'చద్య'ఘ్రుణ'ను'
క్లోగా'పస'మ్ముష'వ్యుష'స'ఘివ'

దీ'ర్చెదు'పన'రేమ'పగ్ంద'శ్చీష'త్రేదు'శ్చేదు'హైదు'మెశ'సస'
ఎస'షక్తమా'పది'హేష'శ్రేదు'ఛేస'పి'షేరు'పగ్ంద'మ్ముష'దొ'ర'
ఎస'మెస'సస'దు'శ్చేదు'హైదు'యదు'క్రుదు'క్రుదు'లుమ'ప'ఘివ'పస'
శటుమ'క్రుశ్చు'హైదు'మ్ముష'ప్రోప'ట్రో'త్రేదు'క్రుమ'ప'ప'ప'
శ్రు'హైదు'మ్ముష'పది'హేదు'ముహు'పమదు'దె'దు'ముష'ప'ఘివ'
ము'అదు'హై'పమస'ప'మీష'ముదు'మీవ'అదు'పమదు'సా'దె'యదు'ముష'
హు'ఘివ'పన'త్రేదు'క్రుమ'ప'ముగా'శ్రుదు'శ్రుదు'ప్రెదు'క్రుదు'
ప్రేగ'దొ'సమదు'పది'శ్చేదు'హైదు'హైదు'ప్రెదు'క్రుదు'
చు'ప'ప'మ్ముదు'పది'పమదు'పమదు'ప'ఘివ'పన'త్రేదు'క్రుమ'
పన'ముగా'ముగా'ముగా'ముగా'ముగా'ముగా'ముగా'ముగా'ముగా'
దె'లుమ'ఘివ'ప్రెదు'హైదు'పది'ప్రెదు'హైదు'పది'ప్రెదు'హైదు'
ప్రెదు'హైదు'పది'ప్రెదు'హైదు'పది'ప్రెదు'హైదు'పది'ప్రెదు'హైదు'
పద'ముగా'ముగా'



www.khenposodargye.org



02

中
文

法王如意寶的心髓秘訣

法王如意寶 晉美彭措

1993年于加拿大开示

主持人 01

法王如意宝

顶礼唱诵 03

开示正文 06

具足顺缘 07

一 生于南赡部洲 07

二 获得珍宝人身 08

三 佛陀出世 09

四 佛已说法 佛法住世 09

五 师已摄受 09

三种信心 11

一 缘佛宝所生的清净信 12

二 缘法宝所生的欲乐信 19

三 缘僧宝所生的胜解信 25

皈依三宝 27

主持人：

欢迎大家参加法王如意宝晋美彭措仁波切今天下午的公开演讲。

法王如意宝于 1933 年出生于藏地东北部。大约十多年前开始，法王在藏地广泛弘扬和振兴佛法，而在这之前的几十年，佛法在藏地一直处于衰微的状态。所以，过去十多年来，法王如意宝肩负着弘扬佛法的重任，引导成千上万的藏族人修持佛法，并同时摄受汉族弟子。

今天我们感到非常荣幸能邀请法王如意宝莅临新斯科舍省。法王的到来是由一系列不可思议的因缘促成的，这其中很多因缘在我们看来似乎根本不可能发生，包括几次电话沟通，至今让我们觉得难以寻味。

这次出行对法王来说的确非常不容易。而法王的到访对我们而言，也实在是太幸运了。新斯科舍省是法王北美行程临时增加的最后一站，所以我们准备得稍微有些仓促。但这一切都让我们感到由衷的喜悦和无比的荣幸。

下面有请法王如意宝给予我们佛法开示，
谢谢！

法王如意宝：

顶礼唱诵

{ 顶礼根本上师 }

于三时诸佛之本体、如海部坛城
之遍主无等恩德至尊吉祥怙主根
本上师仁波切之无垢足下稽首
恭敬顶礼、皈依，
祈赐加持。

{ 顶礼释迦牟尼佛 }

观不厌足妙颜含笑光彩灿，
相好威光明蕊成众目甘露，
大悲花瓣纤长周遍三世间，
佛陀白莲足莲今护我意海。

{ 顶礼莲花生大士 }

邬金海岛莲茎上，
如来幻化任运成，
相好圆满功德聚，
莲师护我心莲海。

{ 顶礼无垢光尊者 }

法尽界中证法身密意，
光明界中见报身刹土，
所化者前现化身利众，
遍知法王尊者前敬礼。

〔顶礼麦彭仁波切〕

语狮子智现心中，
修行普贤之大愿，
持佛菩萨之事业，
文殊上师足下礼。

〔顶礼文殊菩萨〕

持有童子身，智灯尽庄严，
除世愚痴暗，文殊师前礼。

〔祈祷文殊菩萨〕

一时我以利他心，
心间莲观童子汝，
传扬善说甘露声，
文殊我心赐吉祥。

法王如意宝：

开示正文

今天，简单讲一下与佛教有关的话题。

I

具足顺緣

大家要知道，我们现在有非常好的机缘。什么样的机缘呢？

—

生于南赡部洲

我们有幸生在了南赡部洲，这极其难得。南赡部洲具足修行的圆满条件，而像东胜身洲、西牛货洲、北俱卢洲等其他世间刹土，虽然受用殊胜圆满，

生活也很快乐，却没有修行正法的缘分。所以一定要知道，南赡部洲比其他洲更为殊胜。

二 获得珍宝人身

在南赡部洲获得了珍宝人身，这也极其难得。如果生于地狱、饿鬼、旁生、非天等处，这些地方的痛苦非常难忍，而且没有修行佛法的机缘，特别可怜。

如果生于天界，虽然有非常稀有、善妙的快乐，但长时间一味地处于散乱放逸当中，也没有修行正法的因缘。不仅如此，佛陀所讲的法，比如声闻乘、菩萨乘、密乘，这些修行都需要依靠人身才可能获得成就，而天人等其他众生，没有修行的机缘，修行也无法圆满。因此，获得人身比天人身更为殊胜，佛陀特别赞叹的也是这个珍宝人身。

作为佛陀的追随者，我们如今已获得这样的人身，应该生起极大的欢喜心。

三 佛陀出世

佛陀降临于世，也是极其难得。为什么呢？佛陀出世的劫，称为“明劫”；佛陀没有现身于世的劫，叫做“暗劫”。其中，暗劫是反反复复经常出现的，而明劫只是偶尔才出现，极其难遇。像释迦牟尼佛出世的这个贤劫，就是明劫，此时众生具足修行佛法的顺缘和殊胜机会，非常难得。

四 佛已说法 佛法住世

佛陀降临于世后，能给众生讲经说法，而且这些教法还没有隐没、仍然住世，也是非常难得的。

大家想一想，佛陀现世之后，次第转了三次法轮，这些佛法至今仍住于世间，这是一件非常值得欢喜的事。

五 师已摄受

即使佛陀传了法、佛法也住世，但若想得到真实法义，还需要遇到上师善知识，否则，凭自力要

修学所有的佛法，是没有办法的。只有被上师善知识摄受，才能依照佛陀所讲的道修行正法。所以，善知识更为难得。

现在，我们已具足这些顺缘：出生在南赡部洲，获得了珍宝人身，佛陀也出世了，还讲了殊胜难遇的佛法，佛法至今尚未隐没、住于世间，而且遇到了能开示正法的上师，不仅遇到了上师，上师还在讲经说法，这么好的机缘就如同昙花一现，是明劫中的明劫，我们应该要感到欢喜！

II

三种信心

有了这么好的机缘后，若想获得解脱，首先从自身而言，圆满的信心是不可缺少的。

什么是信心呢？它分为清净信、欲乐信、胜解信三种。其中，缘佛宝所生的，为清净信；缘法宝所生的，为欲乐信；缘僧宝所生的，为胜解信。这三者必须要生起。

一 缘佛宝所生的清净信

对佛陀生起不共的欢喜心，这称为“清净信”。

之所以对佛要生起欢喜心，是因为在这个世上，佛陀与大自在天、帝释天、梵天等不同，佛陀具有无与伦比、极其稀有的功德。佛陀有哪些与他们不同的功德呢？仅仅在智慧方面，佛陀的功德就无与伦比，即使是登地的大菩萨，用百千万年也无法全部说尽。

佛陀的功德无量无边，纵然我们无法全部了知，但对自己非常有利、至关重要的功德，还是要知道。我们最需要知道的是什么呢？佛陀宣讲了暂时获得人天安乐、究竟获得无上佛果的方法，这是佛陀最殊胜的功德。像这样的功德我们要清楚，否则，即使佛陀有再多功德，如果对我们没有利益，为什么要对他生起信心呢？就像世间的一些国王，虽然有权有势，但百姓若得不到他的饶益，那为什么要喜欢他？任何一个国王，只有给百姓带来安乐了，百姓才会高兴。同样，佛陀的功德能给我们带来利益，

我们才会对佛陀心生欢喜。而这样的功德，我们也必须了知。

那么，佛陀对我们有利的功德是什么呢？就是智、悲、力这三种功德。

1、智

对于能让无边众生获得安乐、远离痛苦的方法，佛陀若不了知，则无法真正利益众生。而佛陀遍知一切万法，这就是“智”的功德。

2、悲

佛陀虽然有无尽的智慧，但若没有大悲心，也不会饶益所化众生。比如一个人智慧超群，但对别人心存恶念、行为残暴，那他再怎么有智慧，也根本不会帮助别人。因此，在具足智慧的基础上，还需要有大悲的功德。

佛陀具有怎样的大悲心呢？比如，只有一个孩子的母亲，她对孩子的爱肯定无法形容，而佛陀对众生的悲心，远超于此百倍千倍。这有什么依据呢？佛陀不管是在因地修行，还是已获得圆满佛果，为利益众生都不惜自己的身体和生命。

往昔佛陀在因地是怎样的呢？在瓦拉纳西（又名波罗奈）的鹿野苑——佛陀转初转法轮的这片土地上，为了让众生获得利益和快乐，他曾于多生累劫布施自己的头颅。这是佛陀成道时亲口所言。那么，只有在瓦拉纳西才这样吗？并非如此，在世界的其他地方，乃至每一个角落，佛陀为了利益众生，都无数次布施过自己的血肉。

如果佛陀的悲心有偏颇，比如只护佑最亲近、最珍惜、合得来的人，或是对自己有欢喜心、恭敬心的人，而对其他人漠不关心，这样的悲心就不平等。但佛陀的悲心不是如此。这种悲心是怎样的呢？佛陀在世时，如果右边是帝释天以恭敬心降下白旃檀雨，左边是魔王波旬以恶心降下兵器雨，佛陀对他们二者的慈悲心没有差别，都会将其安置于无上的安乐道中。

如果佛陀的爱只给种姓高贵、受用圆满的众生，却不给无助可怜的低劣众生，那这种爱是狭隘的。但事实并不是这样，佛陀对后者的悲悯，往往比对前者更甚。不像有些执掌政权的人，他只利益这边

的几百几千人，却不愿意利益那边的一两个人。而佛陀哪怕为了一个可怜众生，无数次布施自己的血肉也无怨无悔。无始以来，佛陀为了一个众生尚且如是布施，无数劫都没有厌倦心，这样的爱才是至高无上的。

比如，昔日佛陀转生为地狱众生加巴谢达时，他有个朋友叫嘎玛热巴，两人在地狱里受苦。狱卒逼迫他们拉马车，并对其用兵器捶打、猛击。加巴谢达心想：“与其两个人受苦，不如让我一个人代受。”于是跟狱卒说：“让我一个人来拉吧。把套在嘎玛热巴身上的绳子，套在我身上，请让我的朋友获得安乐。”狱卒听后生起极大的嗔心，说：“地狱众生的业自作自受，谁又能代受？”随后拿起铁锤猛砸加巴谢达的头。加巴谢达当场被打死，后转生于三十三天。这在佛陀传记中有记载。

不仅如此，提婆达多跟佛陀一辈子在竞争，不但这一世千方百计地伤害佛陀，甚至往昔许多世中都是如此。对于这种人，佛陀也愿意不惜身命去饶益他。所以，佛陀对众生的悲心，确实无法言表。

3、力

虽然佛陀具足这样的智悲功德，但若没有力的功德也不行。就如同没有双臂的母亲，眼睁睁看着孩子被水冲走却无法施救一样，仅有悲心也无法利益众生。

那么，佛陀有怎样的能力呢？佛陀具有身、语、意的功德力，具足这三种能力。

1) 身

身的能力有哪些呢？众生仅仅见到佛陀一面，也能脱离三界轮回的痛苦，趋入究竟安乐的解脱道。

亲见佛陀就有这样的功德，那么，如今佛陀不在了，是否还能让众生获得如此利益呢？

当然也能。佛陀说过“化现种种相，令众行善法”，即佛会化现不同身相来利益众生。比如佛陀的身相还有塑像、画像，就塑像而言，不管是对佛陀的舍利塔，还是金像、土像、木像、石像等，进行顶礼、供养、发愿的话，与礼拜佛陀真身没有区别，这在佛经中也有讲过；而就画像来讲，佛陀

的身相无论画得庄严也好、不庄严也罢，如果有谁见到，就能获得不可思议的利益。

对于佛陀的身相，倘若以信心和恭敬心瞻礼，有功德是毋庸置疑的。但即使是以嗔心去看，以此因缘，不久的将来也能获得佛果，经典中对此有详细宣说。

2) 语

佛陀的语功德，指佛陀在世时能亲闻佛陀的教言，或是现在通过一心一意祈祷佛陀，不管在觉受中还是梦境中，能亲见佛陀的尊颜并听其传法，这些都能迅速获得殊胜功德，并最终得到佛陀的果位。

(法王笑着说：“以为没有给我放话筒，原来放在抽屉里了，我还不知道呢。谁关的抽屉呀？是你俩还是我呢？……是我吗？我不知道在抽屉里，以为没有话筒就大声地讲。后来听到有咚咚的声音，才发现它原来就在我身边。”众人听后乐不可支，笑成一片。)

不仅是佛陀亲自所讲的法，包括现在已立成文字的佛法，若能亲耳听到，其功德也不可思议，一

定能遮止恶趣之门，获得长寿、无病、受用圆满等。退一步说，即使不像我们一样有亲闻佛法的因缘，比如有些飞禽和野兽，但若听到传法时的击鼓声、法螺声，也能在不久的将来脱离轮回的痛苦，获得解脱。

3) 意

佛陀的意功德又是如何呢？佛陀对每个众生都有大慈大悲心，利他的事业永远不会中断，就像大海根本不会离开波浪一样，佛陀对众生绝不会有弃之不顾的时候。

佛陀化现于十方刹土时，对于应以佛身得度的众生，就以佛的身相来度化；应以菩萨身得度的众生，就以菩萨的身相来度化；应以声闻身、缘觉身得度的众生，佛陀就以声闻和缘觉的身相来度化；应以非人类之身得度的众生，如飞禽、野兽、鱼类等，就以相应的动物身相来度化……总之，佛陀会化现诸多身相来度化众生。

不仅如此，佛还会化为山、树木、森林等演示佛法，给众生带来无量的利益。佛陀对每一个众生，

昼夜六时恒常以各种方便进行饶益，从来也没有不利益众生的时候。因此，我们对佛陀应生起欢喜心和恭敬心。

上述道理，我再重复一遍：所谓的佛，如果不了解利乐众生的方法，不一定有人会喜欢佛陀，但佛陀具有遍知一切万法的智慧；佛陀虽然是遍知，没有大悲心的话，也不会引导所化众生，但佛陀具有无量大悲；佛陀虽然有智慧和大悲，若没有度化众生的能力，也无法利益众生，但佛陀具有无碍的能力。如是无与伦比的智慧行功德，唯有佛陀才具足，除此之外，任何世界谁也没有。所以，我们用心详细观察之后，除非是身体里没有心脏、脑袋里没有大脑的人，否则，任何人对佛陀都不得不生起信心。

二 缘法宝所生的欲乐信

欲乐信，就是对佛陀所讲的法，要有“如是去修行”的想法。

应该怎样修行呢？要行持善法，断除不善法。

善法有哪些呢？简而言之，不要有伤害众生的心，要修持慈心和悲心，这就是善法。反之，如果对上中下等任何众生，心存害意、行为粗暴，这就叫做不善法。

关于不伤害众生，佛陀讲了“沙门四法”。沙门，指的是佛陀的所有追随者，所以，这也是我们需要行持的四种法。具体包括哪些呢？一是“他怒不还怒”，他人对我生嗔心，我不对他生嗔心；二是“他骂不还骂”，他人再怎么骂我，我也不还口；三是“他打不还打”，他人对我用石头、棍棒、兵器殴打，如果我是佛陀的真正追随者，则不应该还手；四是“寻过不回报”，他人说我父母的坏话，说我长得丑，嘲笑我没钱，说我是盗贼、骗子……揭露各种过失，我也不能反唇相讥，去揭露他的过失。佛法中讲“利益胜利奉献他，亏损失败自取受”，好事、胜利都要让给他人，吃亏、失败则要留给自己。若能如此行持沙门四法，就是佛陀最好的追随者。否则，只是嘴上说要随学佛陀，实际上相续中没有沙门四法的任何一法，这只是名称上的追随者，并不是真正的追随者。

那么，要想做到沙门四法，我们应该怎样观修呢？比如一个人伤害了你，你不应该对他生起嗔心，哪怕这个人被你视为自己的孩子，你对他没有一点过错，却无端遭到他的伤害，也不应对他生嗔。就像一个母亲的孩子发疯了，他再怎么伤害母亲，母亲也不会对他生起嗔心，只会想着孩子的病什么时候好起来。同样，自己帮助过的人反而伤害自己，也要想到他什么时候才能脱离烦恼而获得解脱。要这样来修慈悲心。

假如你伤害过别人，那别人伤害你，这非常正常，对此不应生嗔。但你若连针尖许的过错都没有，别人却给你带来巨大伤害，甚至砍断你的头颅，你也不能生起嗔心，而应观想将他所造的罪业和一切痛苦成熟于自身，要生起这样善良的心。

假如有人揭发你的过失，你也不能生嗔心。即便这种恶名传遍许多国家，众人对你谩骂、攻击等，还是要对他生起欢喜心，并赞扬他的功德。

与你平等的人，或是高于你的人，轻视你是很正常的。但若是低于你的人对你有各种侮辱，你也

不能对他生嗔恨心，反而要恭敬、坦然地接受。

这就是佛陀的传统教法。佛陀所讲的法，都是不伤害他人、尽力利益他人，所以，这是唯一无害的和平妙道。

或许有人会想：“佛陀的教法确实非常好，但真正能做到的人几乎没有，这个法是无法修持的。”

其实还是有方法的。当然，如果一开始就要求做到这些，不要说你们刚入佛门的人，就连我这样的藏族出家人、上师，也无法真正做到。但若能次第修学佛陀的法要，不断改变自己的习惯，慢慢去行持也并非难事。就像藏地一些德高望重的上师，宁可舍弃自己的生命，也不会伤害别人、偷人钱财等，根本不可能去做这些。

你们从今往后，也要尽量不伤害任何一个众生的生命、不偷取任何一个众生的钱财。虽然完全不伤害众生比较困难，但还是要逐渐训练，努力做到不伤害众生。佛陀曾说：“若害他众非沙门。”若对别人心存害意、行为粗暴，则根本不是佛陀的

追随者。佛陀还说：“调伏自心，勿扰他心，此乃佛教。”所以，我们要尽力护持自己的心，不要扰乱他人的心，这一点应当尽己所能地努力做到。

那么，怎样护持自己的心呢？相续中若有不符合佛法的念头，不管是严重的嗔恨心，还是极大的贪心、对他人的嫉妒心、我比别人更超胜的傲慢心，生起这样的不善念时，要马上认识它，然后立即斩断它的相续，以正知正念护持自心。同时，为了防止以后再生起这样的恶分别念，还应尽量祈祷上师三宝的加持。

怎样护持他人的心呢？身体上对他人做不好的行为，语言上说各种粗语，意念上生起恶分别念，都会扰乱他人的心。如果我们出现这样恶劣的心行，最好从根本上断除，即使做不到，也应该生起后悔心：“唉，作为佛陀的追随者，我还在做扰乱他人的行为，以后再也不能这样了！”从此之后发起坚定的誓言。当然，这也需要祈祷上师三宝。

如是不扰乱他人的心、守护自己的心，有什么必要呢？今生会感得长寿无病、受用增长、相貌庄严、

众人恭敬等诸多功德，来世也会转生到极乐世界等清净刹土，并最终获得佛陀的果位，远离一切痛苦，获得圆满安乐。

这样的佛法，如果有一个人行持，这个人会获得安乐，远离痛苦；如果一家人行持，那么全家都会获得安乐；如果一个城市的人行持，那么整个城市都会得到暂时和究竟的安乐；如果一个国家的人行持，全国就会圆满具足安乐；如果全世界所有人都行持，整个世界就会圆满幸福、快乐、和平、繁荣，从此再也没有痛苦。

其实，不管是什众生，谁都希望得到安乐、远离痛苦，没有人想失去安乐、遭受痛苦。而让所有众生离苦得乐的方法，唯是佛陀所讲之法。正如刚才所说，如果仔细思维和观察，除非是身体里没有心脏、脑袋里没有大脑的人，否则，对佛陀所讲的法，没有人会不恭敬、不信仰——按照我们藏族的传统，会把这样的人称为“没心没脑”。倒不是说他身体里真的没有心脏，脑袋里真的没有大脑。在佛陀的追随者看来，所谓的心，并不是体内的这

个肉团；所谓的脑，也不是脑袋里像酸奶一样乱七八糟的脑浆。谁若有正确的见解，谁就会被称为“有心有脑”。你们如果也想有心有脑，就要正确无误地了知佛法并修行，不然，只会睡觉、走路、拉撒、穿衣，这不能说明你有心有脑，谁也不会这么认为的。

总之，如是缘佛法所生的信心，叫做欲乐信。

三 缘僧宝所生的胜解信

僧宝，指的是佛陀的追随者。其最重要、唯一的目的，就是为自利利他而精勤努力。

佛陀的追随者分为三种，就瞻部洲而言，小乘僧众是不伤害众生；大乘僧众不仅不伤害众生，并且还要饶益众生；利众广大、无需勤作、成就迅速的，则是金刚密乘僧众。

（期间是英语翻译。之后法王问：“我说了什么？忘记了……哦，在讲僧众。我刚才讲了什么？……对，僧众有三种。”）

这三种僧众都值得信赖，就像一个利益众生的人，没有人会不信任他。比如你有一个朋友，他在你面前很欣赏你、恭敬你，背后也是赞叹你，这样一位尽力帮助你的朋友，你对他肯定信任。而有些朋友，表面上赞叹你，背后却说你的坏话，给你造成各种伤害，这样的朋友谁都不会信任。同样，对僧宝要生起信心，原因也在这里。

以上略讲了三宝的功德。

III

皈依三宝

你们喜欢三宝吗？喜欢的举一下手，我看有多喜欢？（大家纷纷举手）……不喜欢三宝的，也举一下手。（无人举手）……非常好，大家都喜欢三宝。
(众笑)

希望你们从今以后，生生世世都祈祷功德圆满的佛陀，行持不伤害众生的正法，与行持正法的僧

众为伴，相续中要发下这样的誓言。具足这样的誓言以后，请大家在心间合掌，跟我重复念这句话

(三遍)：

皈依师，

皈依佛，

皈依法，

皈依僧。

现在大家都得到了皈依的戒体。(众笑)

从今天开始，你们就成为了具足法相的佛教徒。从此刻起，你们做任何世间法和出世间法，都容易遣除违缘、成就所愿，遇到人、鬼神等所造的各种违缘时，也会得到三宝的加持和护佑。如果你们平时不舍弃三宝，不仅今生会安乐，来世也不会转生到地狱、饿鬼、旁生等恶趣。你们刚刚发的誓言和信心，若能稳固不变，那获得这个人身就会变得有意义。

在座各位大多是加拿大人，也有些是美国人，你们这一生中，像今天这样具有意义、获得广大利益的时刻，我想应该是没有的。为什么这样说呢？

在你们的生命中，除了周六、周日休息以外，平时都在为了吃穿、名声、钱财等奔波忙碌。以你们这辈子的努力程度，即便是赚取美国富豪戴维·洛克菲勒那样的财富，似乎应该也问题不大。然而，现实情况却是：得到的财富、吃穿、名望也就那样，并没什么特别的成就，那一生的努力又有什么意义呢？与一生努力的成果相比，今天你们所获得的更为超胜。（众笑）

在座大多数人之前已进入佛门，也有些人今天才入佛门，不管是哪一种人，大家都要对佛法生起不退的信心。这样的话，我来到这里是有意义的。

你们这次参加法会，我觉得是很好的机缘。大家皈依佛之后，从此刻起，不要忘记经常祈祷佛陀；皈依法之后，要尽量做到不伤害众生；皈依僧之后，要对所有佛陀追随者生起恭敬心和信心。若能如此，则可以帮助你圆满实现心中所愿。

今天组委会让我演讲的主题是，慈悲和智慧等方面的法，邀请函里是这样写的。但我并没有讲寻

常的慈悲与智慧，而是结合佛陀的慈悲与智慧做了宣讲，希望大家依此得到广大的利益。

我的口才不是很好，声音也不太动听，这方面可能你们不太喜欢，但我所讲的内容，是对你们今生来世都有利的良言益语，希望大家谨记于心！

今天的课程就到这里。明后天的课程还有安排，希望大家继续聆听。



www.khenposodargye.org



03
English

My Heart Advice and Secret Pith Instructions

A public talk by His Holiness
Jigme Phuntsok Rinpoche
given in Nova Scotia, Canada in 1993

Moderator	01
His Holiness	
Chanting	03
Speech	07
A State of Great Fortune	08
1 Born in the Southern Continent of Jambudvipa	09
2 Obtain the Precious Human Existence	09
3 Born when a Buddha has Come into the World	11
4 The Buddha's Teachings are Still Present	12
5 Been Accepted by a Qualified Spiritual Teacher	12
Three Levels of Faith	14
1 Vivid Faith	15
2 Eager faith	27
3 Confident faith	35
Take Refuge In The Three Jewels	38

M O D E R A T O R :

Welcome to today's public talk which will be given by His Holiness Jigme Phuntsok Rinpoche. His Holiness was born in 1933 in northeastern Tibet. Approximately, ten years ago, Rinpoche began actively offering Buddhist teachings in the Tibetan area which at that point had experienced several decades of decline of Buddhism and Buddhist practice. He is credited with the vast propagation of Buddhism in China and has been responsible for

bringing tens of thousands of Tibetans, as well as many Han Chinese into the Buddhadharma in recent years.

We are extremely fortunate to have him with us this afternoon as his arrival came about as a result of a series of miraculous and logistical sequences that, in many ways, were unlikely ever to have occurred. In spite of all of the last minute scurrying about, this has resulted in our having the opportunity to invite him to be with us here in Nova Scotia, an opportunity for which we are very grateful. Therefore, we are very pleased and honored that His Holiness was able to accept our invitation and be here with us today to share his wonderful teaching. On behalf of all gathered here today, we extend to His Holiness our warmest welcome.

HIS HOLINESS:

Chanting

*Embodiments of all the buddhas of past,
present and future;*

*All-pervasive lords of oceanic mandalas
and buddha families;*

*Glorious and noble masters
whose kindness is unparalleled;*

Precious root gurus—

*I bow down at your perfectly unblemished feet
and prostrate myself in devotion.*

*I take refuge in you!
Grant your blessings, I pray!*

*Who could ever tire of looking upon
your noble face, as bright and clear
as a flower in bloom?*

*And the radiant anthers of your signs and marks
are like nectar for the eyes of all beings.*

*The petals of your compassion extend so far
as to encompass the three worlds.*

*O Lord of Sages, White Lotus,
rest your lotus feet today
in the lotus pool of my mind!*

*On an isle in a lake in Oḍḍiyāna,
from the heart of a lotus,*

*You appeared spontaneously
as an emanation of the buddhas,*

*Resplendent with qualities and major
and minor marks—*

*Padmasambhava,
protect the lotus-pool of my mind!*

*In the expanse where all phenomena come
to exhaustion, you encountered the wisdom
of dharmakāya;*

*In the clear light of empty space,
you saw saṃbhogkāya buddhafIELDS appear;*

*To work for the benefit of all beings,
you appeared to them in nirmāṇakāya form—*

*Omniscient Sovereign of Dharma,
I prostrate myself before you.*

*The wisdom of Mañjuśrī, Lion of Speech,
arose in your heart,*

*And you trained in the infinite aspirations
of Samantabhadra,*

*Performing the enlightened actions
of the buddhas and their heirs—*

*Mañjughoṣa Guru,
at your feet I pay homage!*

*You possess the perfect form of youth,
And are adorned with the light of wisdom.*

*You dispel the darkness of ignorance
throughout the world—*

*Mañjughoṣa Guru,
to you I pay homage!*

*Now, from the wish to benefit others,
I visualize you upon the fresh lotus
of my heart,*

*May the melodious sound
of your nectar-like speech,*

*O Mañjuśrī, confer its splendour
upon my mind!*

HIS HOLINESS:

Speech

I start by paying homage to my extraordinary deities. My talk today will be comprised of some brief teachings central to and in accordance with the Buddhist tradition.

I

A State of Great Fortune

TO BEGIN, all of us should recognize that, at this very moment, we find ourselves in a state of great good fortune. What is this great good fortune that I am speaking of, you may ask?

1

*Born in the Southern Continent
of Jambudvipa*

Firstly, we are very fortunate have been born into this world, which according to Buddhist cosmology, is known as the southern continent of Jambudvipa and which, in itself, is fully endowed with great fortune. Why do we say that Jambudvipa is uniquely a place of great good fortune? It is because, even though there are other continents in which human beings may be reborn that are full of great enjoyment and pleasurable experiences, such places as the eastern continent of Purvavideha, the western continent of Aparagodaniya, and the northern continent of Uttarakuru, as described in Abhidharma, these other places are not endowed with favorable conditions to practice the Buddhadharma. It is for this reason that the continent of Jambudvipa is superior to any other continent in which to be reborn.

2

Obtain the Precious Human Existence

Secondly, it is extremely precious and excellent, in and of itself, to obtain a human rebirth in the realm

of Jambudvipa because of all of the endowments and freedoms that this offers. In other realms such as the hell realm, the hungry ghost realm, the animal realm, or the asura realm, the suffering that must be endured there is unbearable and because of this there is absolutely no opportunity to practice the Dharma.

Even if one is born in the god realm of rare beauty and sensual ecstasy, because one is so consumed with the experience of pleasure, still one has no opportunity to practice the Dharma. So, for this reason, a human rebirth is more precious than a god rebirth.

Moreover, Buddha Shakyamuni presented teachings in three vehicles corresponding to the vows of the Protimoksha, the Bodhisattva and the Vajrayana. Only one who has obtained a precious human rebirth is able to practice these teachings and to achieve their accomplishment. For someone who is born in the god or other realms, they would hardly have the opportunity to practice any of these teachings and would not be able to realize the achievement of spiritual practice in their life. For these reasons, a human rebirth is absolutely the most sublime and is more precious than any other type of rebirth.

Therefore, as followers of the Buddha, we always consider that a human rebirth offers the rarest existence in all the realms of samsara. As we have all obtained such a precious existence, we should really feel a sense of great joy.

3

Born when a Buddha has Come into the World

In addition, it is even more rare to be born in a time when a buddha has come into this world. Why is that? An eon that a buddha has come into the world is called a bright eon, and an eon in which no buddha appears in the world is called a dark eon. As for these two types of eons, there are many more dark eons than bright ones and the occasional bright eons are interspersed among many, many dark eons. Therefore, as bright eons are very rare to encounter, to be born into a time when a buddha has come into the world and to connect directly with his teachings and put them into practice is exceedingly rare.

4

*The Buddha's Teachings
are Still Present*

Because the Buddha has come into the world, taught the precious Dharma to living beings, and because these Dharma teachings are still present in this world, we are living among very precious conditions.

Whenever we think about our current situation, that the Buddha had turned the wheel of Dharma three times, and that all of those teachings are still accessible to us, we should really feel great joy.

5

*Been Accepted by a Qualified
Spiritual Teacher*

Even with all of these favorable conditions, for example, that the Buddha has come into this world and taught the Dharma and that all of his teachings are still present in the world, we still need a qualified spiritual teacher who can explain these teachings to us. Without a qualified teacher, it is impossible to learn and practice these teachings by relying only on our own efforts. Indeed, it is unfortunately also rare

to encounter a lama from whom one can receive the Buddha's teachings and who can guide us to put these teachings into actual practice.

So just to briefly summarize these favorable conditions in which we find ourselves:

- 1) being born into a human existence with all of the endowments and freedoms of the southern continent of Jambudvipa,
- 2) being born in a time that the Buddha has come into the world and given the Dharma teachings, and that these Dharma teachings have not vanished from the world and are still available to us,
- 3) being able to meet with qualified spiritual teachers who can explain these teachings to us.

Therefore, among all of these fortunate eons, our present situation is as rare and fortunate as the blooming of an udumbara flower. Every time we think about this, we should give rise to a strong sense of joy and gratitude.

II

Three Levels of Faith

FULLY ENDOWED with these advantages and with all conditions so conducive, we must, first and foremost, develop a deep faith in order to achieve enlightenment.

Let us then consider, what exactly is faith? From a Buddhist perspective, we can start by saying that there are three types of faith, vivid faith, eager faith and confident faith. Vivid faith is faith that is based on strong attraction, and is inspired by thinking of

the Buddha; eager faith is the faith which draws us to seek to emulate, and is inspired by thinking of the Dharma; confident faith is faith that is inspired by thinking of the Sangha. These three levels of faith are all necessary in our mind.

1

Vivid Faith

Vivid faith is a feeling of tremendous joy and happiness that comes about when we think about the Buddha.

The reason that we feel tremendous joy and happiness when thinking about the Buddha is because in this world, even when compared to Ishvara, Indra, Brahma, and many others, the Buddha possesses countless unparalleled noble qualities. For example, if a bodhisattva on the first bhumi or above were to describe the Buddha's qualities of wisdom and were to speak uninterruptedly for hundreds and thousands of years, he or she would still not be able to completely describe those qualities.

Although the Buddha possesses countless noble qualities that we are unable to fully know, we must be

aware of those uncommon qualities that are of great benefit to us. What are they? The Buddha taught living beings the methods of achieving a temporary state of happiness as well as the paths to attain Buddhahood, a state which contains all miraculous abilities. Of all of his qualities, the Buddha's activities in giving these teachings to living beings are the most supreme. These are the qualities that we must be aware of because regardless of how many noble qualities the Buddha possesses, if they were of no benefit to us, there would be no reason for us to delight in them. For example, there are many kings or rulers in this world. If they cannot bring us any benefit, thinking of them brings us no joy. But if any of their actions were to greatly benefit us, then thinking of them would bring us much joy. So we must be aware of the Buddha's noble qualities that are of great benefit to us, so that we can develop sincere joy and delight in him.

What then are the Buddha's noble qualities that are of such great benefit to us? Of these, there are three primary categories: the qualities of wisdom, the qualities of compassion and the qualities of power.

1) Wisdom

If the Buddha did not know how to set sentient beings, who are as limitless as space, free from suffering and place them in the state of permanent peace and happiness, the Buddha would be of little or no benefit to them. Yet, the Buddha is able to deliver sentient beings from suffering because he possesses the quality of omniscient wisdom.

2) Compassion

That the Buddha has the quality of omniscient wisdom, compassion is also indispensable. Without compassion, the methods employed for the sake of sentient beings would not be of true benefit. For instance, even though a person is very learned, if they have ill will towards others or a rough and offensive character, then no matter how knowledgeable he or she is, they really can't be of benefit to others. Therefore, one must possess the quality of compassion.

What kind of compassion does the Buddha possess? Take the example of the love of a mother for her only child. Multiply her love by hundreds and thousands of times, and it still falls short of the love that the

Buddha has for all living beings. How have we reached this conclusion? It is because, both during his causal stage and during the time of his full enlightenment, the Buddha always dedicated his body and life to the well-being of others.

In what way did the Buddha dedicate his body and life during his causal stage in order to benefit others? At the famous Deer Park, Varanasi, where the Buddha gave the first turning of the Dharma Wheel, he gave away his own head in many lifetimes and over numerous eons in order to bring benefits and happiness to living beings. This was said by the Buddha himself after he achieved Buddhahood. The dedication of his blood and flesh for the well-being of others happened not only in Varanasi. In many places throughout the whole world, the Buddha, countless times, gave up his flesh and blood for the benefit of living beings.

Moreover, there was never a time or situation in which the Buddha showed that he possessed biased and unequal compassion. If the Buddha had expressed compassion towards those who were close to him, such as those who were attracted to him or respected him and not shown compassion to others, then this would

have shown his compassion to have been biased. The Buddha's compassion was never like this, but rather universally equal towards all beings.

So how to describe the Buddha's universal compassion? Once, when the Buddha was alive, Indra was making an offering to the Buddha by causing sandalwood powder to rain down on his right hand side, while Mara was trying to harm the Buddha with a downpour of weapons on his left. The Buddha treated them each with loving-kindness and held within his heart and mind, the wish for them both to equally be placed on the path to peace and happiness.

Also if the Buddha's loving-kindness and compassion only extended to those in higher positions or to those who are endowed with greater material wealth, but not to those who were inferior or poor, then the Buddha's love would not have shown its full expression. In fact, it was just the opposite. Instead of favoring those superior ones, the Buddha showed more compassion and love for those who were poor and helpless.

The Buddha's compassion was never limited, unlike that of political leaders that most often favors their own people or race. If we think about political leaders these days, they usually express their kindness and their appreciation in front of thousands of people when there is some benefit for themselves. In contrast, even if just one sentient being was in need, the Buddha would give up his life and blood many times over. From beginningless time, the Buddha has unceasingly and tirelessly given of himself in order to be of benefit even if it was just to help one living being, even if it took innumerable eons to help them. Such love and compassion are absolutely unrivaled.

At one point during his causal stage, the Buddha was in the hell realm and he was known as Gyepakshuda, together with a friend called Kamarupa where they were forced to pull heavy wagons. The guards of the hell realm harnessed them to a wagon and beat them severely, forcing them to labor unceasingly. The future Buddha thought, "I'll pull it and suffer alone, so that Kamarupa can be relieved." So, he said to the guards, "Put his harness over my shoulders. I'm going to pull the cart on my own. Please spare my friend from suffering." Hearing this, the

guards became even more angry and said, “No one can do anything to prevent others from experiencing their own karmic effects!” Then they just smashed him over the head with a hammer and as a result, he died and took rebirth immediately in the gods realm of the Thirty-Three levels. This story is recorded in the Buddha’s biography.

Also, in the Buddha’s time, there was a former disciple of his named Devadatta, who ended up becoming one of the Buddha’s greatest enemies and was always trying to compete with and even harm the Buddha. Even in the many previous lives that they shared together, there were many occasions that Devadatta tried to bring harm to the Buddha. In spite of this, the Buddha always sought to bring benefit to Devadatta even at the cost of his own body or the loss of his own life. This, along with countless other examples, shows that the Buddha’s expressions of his loving-kindness and compassion are ineffable.

3) Power

Given his omniscient wisdom and unrivaled compassion, the Buddha is further endowed with great

power. Without power, compassion and wisdom are not complete. This can be equated to a situation in which a poor mother with no arms sees her child being swept away by rushing water. Even though filled with an inconceivable feeling of compassion for her child, there is still nothing that she can do to save it. Likewise, compassion without power gets us nowhere in our efforts to help sentient beings.

What kind of power does the Buddha possess? There are three types of power that the Buddha possesses that relate to his body, speech, and mind.

- *The Power of the Buddha's Body*

Regarding the power of the Buddha's body: simply seeing the Buddha or being in his presence brings about the potency to liberate beings from the suffering of cyclic existence and set them on the path toward ultimate peace.

This is the benefit we gain in actually meeting with the Buddha. What then about the present day, now that the Buddha has already passed into nirvana? It still applies today. As he himself promised, “ I will manifest in various forms and guide beings to perform

virtues.” The Buddha has manifested in various forms to benefit beings. These forms include statues, images, as well as in many other forms. Included in these forms are stupas that contain the Buddha’s relics, or any of the statues that are molded in his likeness and made of gold, clay, wood, or even stone. Paying homage, making offerings to them and making aspirations in front of them, all bring about the same results as if one were to meet with the Buddha directly. This is taught in the sutras. Similarly, if someone is able to see a thangka which depicts the form of the Buddha, whether this is particularly attractive work of art or not, it will bring, to the person who views it, incredible blessings.

We have no doubt that if one with strong faith and devotion sees the form of the Buddha, then that person will accumulate merit that is beyond description. Even if one gazes upon the form of the Buddha while filled with anger, just by the connection through this experience, the person will quickly achieve Buddhahood. This is also clearly stated in the sutras.

- *The Power of the Buddha's Speech*

Regarding the power of the Buddha's speech, if during the time that the Buddha was alive, one was able to have directly received his teaching, or if in the present time, through sincerely praying to the Buddha, one eventually sees the Buddha and hears his teaching in one's pure vision or in a dream state, all of these kinds of experience will enable one to quickly develop various noble qualities and to eventually achieve Buddhahood.

The Buddha's speech includes not only the teachings directly spoken by him, but also to all the Dharma teachings that are compiled into sutras and shastras. The merit of actually hearing them is inconceivable, and can bring about the power to close the door to the lower realms, and needless to say, to extend our life, giving us the blessings of good health, longevity, endowments, etc.

Even if such beings as birds or wild animals do not have the ability to receive the teachings, just by hearing the sound of a conch being blown or a drum

being beaten before the teaching, they will be freed from the sufferings of samsara and attain liberation.

- *The Power of the Buddha's Mind*

Regarding the power of the Buddha's mind, the Buddha holds great compassion and loving-kindness toward every individual and his activities of benefiting sentient beings will never stop. In the same way that it is impossible for a great ocean to be without waves, likewise, it is impossible for the Buddha to give up or terminate his activities of benefiting all beings.

Throughout all of the different worlds, from every one of the ten directions, if the form of a buddha can inspire living beings, the Buddha will manifest as a buddha; if the form of a bodhisattva can inspire living beings, the Buddha will manifest as a bodhisattva. Similarly, if the form of a hearer or a solitary realizer can find inspiration, then the Buddha will manifest as such to them accordingly. For the benefit of those nonhuman beings like birds, wild animals, aquatic animals, etc., the Buddha will manifest in their forms accordingly to inspire and enlighten them. The

Buddha can assume boundless forms for the benefits of sentient beings.

Even more, the Buddha, for the purpose of demonstrating the Dharma teaching, will manifest as mountains, forests, jungles, etc., so as to bring incredible benefits to living beings. For each and every sentient being, the Buddha always tries to benefit them, unceasingly day and night, in whatever way is deemed necessary. This is the reason why we should develop a great joy and sincere reverence towards the Buddha.

I would like to restate what I've just mentioned. The Buddha is able to benefit sentient beings, because of his omniscient knowledge of every skill to attract them. Given the Buddha's omniscience, if he did not possess great compassion, he wouldn't guide and inspire sentient beings. So, in addition to being omniscient, the Buddha possess great compassion as well. And given that the Buddha possesses omniscient wisdom and great compassion, if he didn't have power, he wouldn't be able to accomplish his great purpose of actually benefiting living beings. So, the Buddha must also have full power. In the entire world it is only the

Buddha who possesses this type of unrivaled qualities in terms of wisdom, compassion and power. There is no one else in this world who can equal him in this. So, if we settle down to give a careful thought to it, other than those who have no heart in their body or no brain in their head, everyone else will surely generate sincere faith in the Buddha.

2

Eager faith

Eager faith is the faith inspired by thinking of the Dharma. It is to possess the eagerness to practice in accordance with the Buddha's teaching, i.e., to accomplish what is wholesome and virtuous and to abandon what is not.

What are the wholesome and virtuous practices? In brief, it is to have the consideration of never harming others and to develop love and compassion towards all living beings. Conversely, to harbor negative thoughts or to actually show physical aversion towards any being, whether they are high, middle or low, is considered to be non-virtuous.

In order to help us abstain from harming sentient beings, the Buddha taught the four principles for Shramana [morally ethical behavior]. Shramana can be understood as all of the true followers of the Buddha. So, it follows that these four principles should be practiced by all followers of the Buddha.

First, never hold anger toward others, even when others feel angry with us. Second, do not respond with an angry retort even if you are being verbally abused. Third, even if others strike us with a stone, a stick, or other weapon, as true followers of the Buddha we should not fight back. Fourth, do not retaliate when others insult us. For instance, when someone speaks ill of our parents or says that we are ugly and penniless or that we are robbers or liars, etc., or simply points out our faults, we should not react with vicious remarks and expose their faults in retaliation.

Buddhism teaches that “I will take defeat upon myself, and give the victory to others.” We should give to others the victory and any type of benefit and take upon ourselves defeat and loss. If someone is able to truly practice these four principles, he or she can be considered to be a true follower of the Buddha.

Otherwise, although one may consider oneself as a follower of the Buddha, without practicing the four principles, one can only be said to be a nominal, and not a true follower of the Buddha.

How then can we actually put these principles into practice? One example would be that if a person on some occasion may cause you harm, you should not respond by letting your anger arise. Even if someone whom you have treated as well as you have treated your own child were to harm you, despite the fact that you have done nothing at all wrong, you should still not feel resentful. The situation is like that of a child who suffers a mental illness. No matter how he abuses his mother, the mother would never feel resentful, but rather, would only think of how to cure her child's suffering. Likewise, to those who return our kindness with hatred, we should only wish them to be free from affliction and to attain happiness. This is the way of practicing love and compassion towards others.

If I have hurt others in the past, then it is understandable that they might wish to hurt me back in the present. So why should I become angry with them? If I have not even made a mistake as tiny as

a needle point, but still someone mistreats me and harms me badly, even if they were to go so far as to cut off my head, still I should not let my anger arise. Moreover, I should wish for any negative karma and subsequent suffering to ripen upon me. This is the type of compassion that we should generate towards others.

Also, if there are those who talk ill of me, there's no reason for me to get angry. Even if they spread rumors about me or reveal my faults on a much larger scale, maybe across many countries, I should still exalt their good qualities with a joyful mind.

If we are belittled by those who are superior to or equal with us, we may find that it is not difficult for us to accept their behaviors and practice patience. But if those who are inferior to us cast various insults upon us, not only should we never retaliate with anger, but we should also show them respect and tolerance.

This is the tradition taught by the Buddha and it is a tradition that promotes the practice of never harming and always benefiting others. This is the solely sublime path of peace and happiness.

Maybe you are thinking, “The Buddha’s teaching sounds very good, however there are very few people who can truly practice these teachings.” Happily, there are known methods that one can learn to follow this path. To engage oneself in all these practices is certainly too difficult for most beginners. Even for myself, a Tibetan monk and a lama, it is also not always easy to put all these teachings into actual practice. Even so, we must try our best to study and practice the Dharma in gradual stages. In the Tibetan area there are well-practiced lamas who would rather give up their lives than hurt or steal from others. Nothing would ever cause them to do these kinds of things.

From today onward, you should at the very least, take the vow of not killing any living being and not stealing from anyone. To absolutely refrain from harming anyone could be difficult for you, but you can begin to train yourselves step by step. According to the Buddha’s teaching, Shramana should abandon harming others. To possess a vicious mind or engage in rude behaviors certainly disqualifies one as a true follower of the Buddha. This has been clearly taught by the Buddha. The Buddha also said, “To tame one’s own

mind, and to never disturb the mind of others, this is the Buddhist doctrine.” Therefore, we must spare no effort to accomplish this goal.

So how to tame our mind? We should carefully watch our mind for any negative thoughts. When a strong upheaval of anger appears, when great desire or jealousy arises, or when an arrogant feeling makes us believe that we are better than others, in the moment that such negative emotions arise, we should immediately recognize them and get rid of them. Mindfulness and vigilance are indispensable to protecting our mind. Meanwhile, in order to prevent these emotional afflictions from arising in the future, we should pray to the guru and the Three Jewels for their powerful blessings.

How to not disturb the minds of others? We must renounce bad behaviors caused by the actions of our body, various kinds of rude language that arise as a result of our speech and all negative thoughts created by our mind, because all these would distress and harm others. If it happens that we have actually disturbed others either physically, verbally or mentally, it is best to eradicate such afflictions from the root. If this

proves to be beyond our capacity, we should at least feel true remorse and remind ourselves that as followers of the Buddha, disturbing the minds of others is really a shameful and unsuitable thing that we should never do again. To maintain this determination, we also need to pray to the guru and the Three Jewels to receive their blessings.

What are the benefits of taming our mind and not disturbing the minds of others? The benefits are that in this very lifetime, we will experience longevity, gain good health, beauty, wealth and respect from others, as well as many other benefits. Not only that, in a future life, we will be reborn in pure lands, such as the pure land of great bliss, Sukhavati, and achieve the status of perfect enlightenment, obtaining the ultimate happiness and never experiencing any suffering.

So, if a single person acting on their own, actually practices the Dharma, this person will be freed from suffering and gain peace and happiness; if a family practices the Dharma together, then the whole family will be endowed with happiness; if the people of an entire city were to practice the Dharma, the entire city will gain both temporary and ultimate peace and

happiness and if the people of an entire country were to practice the Dharma, then that whole country will be fully endowed in this way. Eventually, if people of the whole world were to practice the Dharma, the whole world would be filled with happiness, peace and prosperity. There would be no more suffering and everywhere one looked, there would be happiness.

Every sentient being wants only to be happy and free from suffering. Nobody wants to suffer and be denied happiness. As a matter of fact, the only way to attain happiness and to be free from suffering is to practice the Buddhadharma. As we have just mentioned, if we carefully think about and thoroughly observe the Buddha's teaching, everyone with a heart in their body or a brain in their head, will be attracted to the Dharma and will approach it with faith and reverence.

However, careful observation is a must. We Tibetans would call someone who has repeatedly examined the Buddha's teaching but still has no faith in or respect for the Buddha, a heartless or brainless person. We have in our culture the practice of calling someone like this a person without a brain or a heart.

This is really not to be taken literally, as we are not saying that a person has no physical heart or brain. It's not like this. For the followers of the Buddha, the heart is not just that lump of flesh inside a physical body, the brain is also not just the white brain tissue. These physical organs are not typically emphasized in Buddhism. In fact, anyone who develops the right view in accord with Buddhist teaching can be called a person with both a heart and a brain. So, if you want to be a person with a heart and a brain, you should study and practice the Dharma purely, free of any doubt or misunderstanding. If all you know how to do is to sleep, walk around, eat and put clothes on, then this is not enough to qualify you to be thought of as someone with a heart and a brain.

The above section is an explanation of eager faith, inspired by thinking of the Dharma.

3

Confident faith

Confident faith is the faith that is inspired by thinking of the Sangha. The word Sangha means the followers of the Buddha. As followers of the Buddha,

one's only goal is to bring benefits to oneself and to others. This is something that one should work hard to attain.

The Sangha falls into three categories in the continent of Jambudvipa: the followers of Hinayana who abstain from harming others intentionally; the followers of Mahayana, who in addition to non-harming, intentionally bring benefit to others; the followers of Vajrayana who can attain spiritual accomplishment swiftly and effortlessly, and in doing so, benefit all sentient beings extensively.

The Sangha, regardless of which category, can be thought of as trustworthy. The reason is that if you know that someone is always concerned with the welfare of others, then you will not mistrust that person. For example, you may have a friend who likes you, respects you and is happy for you when he's together with you and will also praise you when you're not around. Friends such as these are certainly true friends and deserve your trust because they will always try to help you in every way that they can. There are also some kinds of friends who will compliment you to your face while saying bad words about you behind

your back. Friends such as these deserve no trust at all because they are likely to hurt you in any of a number of ways. This is the reason why we can develop confident faith in the Sangha.

III

Take Refuge In The Three Jewels

ABOVE I'VE given a brief explanation of the qualities of the Three Jewels. Do you feel a sense of faith in the Three Jewels? Are you attracted to them?

My wish is from this moment onward and throughout all of your lifetimes, that you will pray to the Buddha, the unsurpassed teacher who possesses the most exalted and perfect qualities, that you will practice the Dharma of never harming beings and that

you will befriend the Sangha who upholds the sublime Dharma. May you make this vow deep in your hearts. With this type of devotion and aspiration, please bring your palms together at your heart and repeat after me three times:

I take refuge in the Guru.

I take refuge in the Buddha.

I take refuge in the Dharma.

I take refuge in the Sangha.

Now all of you have received the refuge vows.

From this moment onward, you may call yourself a Buddhist. From this moment onward, whatever activities you engage in, whatever goals you want to accomplish, either spiritual or secular, you will be able to accomplish them smoothly and without any hindrance. Moreover, if any human or negative spirit tries to create obstacles for you, you will be protected by the Three Jewels. As long as you don't abandon the Three Jewels, you can gain happiness and benefit in this life and you will no longer be forced to take rebirth in the three lower realms. If you maintain this commitment and promise in an unchanging way, then

you will have truly accomplished the highest purpose of this precious human rebirth.

Now as I look around, I see that we have a mixed crowd here. Many of you here are born in Canada and some of you are born in the US. I do feel that for many of you here, today is the most meaningful and valuable day of your life. Why do I say so? Because I think for many, most of your life has more or less been spent in the pursuit of food, clothes, wealth and position. We dedicate almost our entire lifetime and so much effort on our careers, with the hope that there might be a chance that we can become as rich as the billionaire David Rockefeller. However, regardless how hard we have tried, what we have been able to accomplish is nothing out of the ordinary. Except for enough food to eat, some money and certain reputation, nothing really special is accomplished and so it seems what we've done within our entire life has not been all that meaningful. So, if we compare what you can earn through the efforts of your entire working life, the benefits you've obtained today in just this small amount of time has been more meaningful.

This is how I feel. Many of you probably are long time Buddhist practitioners. Some of you were not Buddhists before and now you are. Regardless of your past, you should develop a devoted faith in the Three Jewels. Sharing this with you makes my journey to Canada feel like something meaningful, and I believe our meeting today is a fully endowed occasion.

The training that you must try to engage in after having taken refuge includes: from this day forwards, do not forget to pray to the Buddha to help and assist you on the path; having taken refuge in the Dharma, you should try your best not to ever intentionally harm any other being; having taken refuge in the Sangha, you should respect and cultivate confidence in the followers of the Buddha. By doing these things, all your aspirations can be fulfilled.

The content of today's lecture, as requested in the invitation letter, was to have been on the subject of compassion and wisdom. I chose not to discuss them in a simple and secular way, but rather sought to use today's discussion to encompass the Buddha's unrivalled compassion and wisdom because I believe that this will bring you immense and immediate

benefits. It is for this reason that I delivered my talk in this way.

I don't consider myself to have an attractive voice, or to be skillful with words, so maybe you didn't like the way I'm talking, which is in a style that is honest and direct. Nevertheless, what I've shared with you today is something that will be a benefit to you in this and all future lifetimes. So, whether you liked my speaking style or not, I hope that you will all keep and hold my words deep in your hearts.

Thank you.



www.khenposodargye.org



04
español

Mis Consejos Íntimos y Enseñanzas Secretas

Conferencia de Su Santidad

Jigme Phuntsok Rinpoche

Nueva Escocia, Canadá, 1993

Moderador:	01
Su Santidad	
Oraciones Preliminares	03
Discurso	07
Un estado de gran fortuna	08
1 Nacer en el continente meridional de Jambudvipa	09
2 Obtener la valiosa existencia humana	09
3 Nacer cuando un buda ha venido al mundo	11
4 Las enseñanzas de Buda están aún presentes	12
5 Ser aceptado por un maestro espiritual cualificado	12
Tres niveles de fe	14
1 Fe vigorosa	15
2 Fe entusiasta	27
3 Fe inequívoca	36
Tomar refugio en las Tres Joyas	38

M O D E R A D O R :

Bienvenidos a la conferencia pública de su Santidad Jigme Phuntsok Rinpoche. Nació en 1933 en el noreste del Tíbet, y hace aproximadamente diez años comenzó a ofrecer activamente enseñanzas budistas en dicha región, que durante algunas décadas había experimentado un declive del Budismo. A él se atribuye la fuerte propagación del Budismo en China, y en años recientes

es responsable de haber llevado el Dharma a decenas de miles de tibetanos y de chinos Han.

Somos extremadamente afortunados de tenerle con nosotros. Su llegada ha sido posible gracias a una serie de eventos y coincidencias que en circunstancias normales no habrían sucedido. A pesar de los imprevistos ocurridos hasta el último minuto, todo ello ha tenido como resultado la oportunidad de invitarle a estar con nosotros aquí en Nueva Escocia, por lo cual nos sentimos muy afortunados.

Nos complace y honra que su Santidad pudiera aceptar nuestra invitación y estar con nosotros hoy para compartir su maravillosa enseñanza. En nombre de todos los reunidos aquí hoy, trasladamos a su Santidad nuestra más calurosa bienvenida.

S U S A N T I D A D :

Oraciones Preliminares

*Ante todos los Budas del pasado,
presente y futuro,
ante los señores omnipresentes de los mandalas
oceánicos y familias búdicas,
ante los gloriosos y nobles maestros cuya bondad
es incomparable,
ante los adorados Gurús raíz,*

*me inclino ante vuestros pies inmaculados
y me postro con devoción.*

*¡Tomo refugio en vosotros! ¡Os ruego me
concedáis vuestras bendiciones!*

*¿Quién podría cansarse de mirar tu noble rostro,
brillante y claro como una flor abriéndose?*

Y como sus anteras radiantes,

*así son tus signos y marcas, tal como el néctar
para los ojos de todos los seres.*

*Los pétalos de tu compasión se extienden
hasta tan lejos como para abarcar
los tres mundos.*

*¡Oh Señor de los Sabios, Loto Blanco,
descansa tus pies de loto en el estanque de
loto de mi mente!*

*En una isla de un lago en Oḍiyana,
y desde el corazón de un loto,*

*te apareciste espontáneamente como
una emanación de los budas,*

*resplandeciente, con las cualidades y signos
mayores y menores.*

*¡Padmasambhava, protege la fuente de loto
de mi mente!*

*Allí donde todos los fenómenos se extinguen, tú
encontraste la sabiduría del dharmakaya.*

*En la clara luz del espacio vacío, tú viste aparecer
los campos búdicos de saṃbhogakaya.*

*Para trabajar en beneficio de todos los seres,
te apareciste a ellos en forma de nirmanakaya.*

*¡Omnisciente Soberano del Dharma,
ante tí me postro!*

*La sabiduría de Manjushri, el León de la
Palabra, surgió en tu corazón, y adoptaste las
infinitas aspiraciones de Samantabhadra,
realizando las acciones iluminadas de los budas
y sus herederos.*

*¡Gurú Manjushri, me inclino ante tus pies
y te rindo homenaje!*

*Posees la forma perfecta de la juventud,
y estás adornado con la luz de la sabiduría.*

Disipas la ignorancia por todo el mundo.

¡Gurú Manjushri, te rindo homenaje!

*Ahora, desde el deseo de beneficiar a los demás,
te visualizo sobre el loto fresco de mi corazón,
y ruego:
¡que el sonido melodioso de tu habla,
que es como el néctar,
confiera, oh Manjushri ,
su esplendor a mi mente!*

S U S A N T I D A D :

Discurso

Comienzo rindiendo homenaje a mis deidades extraordinarias. Hoy mi charla constará de varias enseñanzas clave y en concordancia con la tradición budista.

I

Un estado de gran fortuna

PARA COMENZAR, todos deberíamos reconocer que, en este preciso momento, nos encontramos en un estado de gran fortuna. Pero se preguntarán, ¿a qué me refiero cuando hablo de la gran fortuna?

1

Nacer en el continente meridional de Jambudvipa

Somos muy afortunados por haber nacido en este mundo que, según la cosmología budista, es el continente meridional de Jambudvipa y está totalmente dotado de una gran fortuna. ¿Por qué? A pesar de que hay otros continentes en los que los seres humanos pueden renacer y están llenos de gran gozo y experiencias placenteras, como el continente oriental de Purvavideha, el continente occidental de Aparagodaniya y el continente septentrional de Uttarakuro, según se describe en el Abhidharma, estos otros lugares no están dotados de condiciones favorables para practicar el Buddhadharma. Para renacer, por lo tanto, el continente de Jambudvipa es superior a cualquier otro continente.

2

Obtener la valiosa existencia humana

Además, es extremadamente valioso y excelente obtener un renacimiento humano en el reino de Jambudvipa, debido a todos los dones y libertades

que ofrece. En otros reinos como el del infierno, el de los espíritus hambrientos, el reino animal o el de los asuras, el sufrimiento que debe enfrentarse es insopportable y no hay absolutamente ninguna oportunidad para practicar el Dharma.

Incluso si uno nace en el reino de los dioses de rara belleza y éxtasis sensual, tampoco hay oportunidad para practicar el Dharma debido a que uno se consume con la experiencia del placer. Por lo tanto, un renacimiento como humano es más valioso que el renacimiento como un dios.

Además, Buda Shakyamuni ofreció sus enseñanzas en los tres vehículos correspondientes a los votos de Pratimoksha, Bodhisattva y Vajrayana. Únicamente quien obtiene un valioso renacimiento humano es capaz de practicar estas enseñanzas y alcanzar su realización. Pero si alguien nace en el reino de los dioses u otros reinos, apenas tendrá la oportunidad de practicar alguna de estas enseñanzas y no podría obtener ningún logro de práctica espiritual en su vida. Por estos motivos, un renacimiento como humano es absolutamente el más sublime y es más valioso que cualquier otro tipo de renacimiento.

Por lo tanto, como seguidores de Buda, consideramos que un renacimiento como humano ofrece la más excepcional existencia en todos los reinos del samsara. Dado que todos hemos obtenido tan valiosa existencia, deberíamos sentir una sensación de gran regocijo.

3

Nacer cuando un buda ha venido al mundo

Adicionalmente, es aún mucho más excepcional nacer en una época en la que un buda ha venido a este mundo. ¿Por qué? El eón en el que un buda ha venido al mundo se llama un “eón brillante”, y el eón en el que ningún buda aparece en el mundo se llama un “eón oscuro”. En lo que respecta a estos dos tipos de eones, los oscuros son mucho más abundantes que los brillantes, que sólo ocasionalmente aparecen intercalados entre muchos más eones oscuros. Por lo tanto, como la aparición de un eón brillante es mucho más extraordinaria, resulta absolutamente excepcional nacer en una época en que un buda ha venido al mundo, conectar directamente con sus enseñanzas y ponerlas en práctica.

4

Las enseñanzas de Buda están aún presentes

Debido a que Buda ha venido al mundo, enseñado el valioso Dharma a los seres sintientes y estas enseñanzas aún están presentes en el mundo, estamos viviendo en circunstancias muy valiosas.

Cuando quiera que pensemos en nuestra situación actual, que Buda ha girado la Rueda del Dharma tres veces, y que todas esas enseñanzas aún están accesibles para nosotros, deberíamos sentir una gran alegría.

5

Ser aceptado por un maestro espiritual cualificado

A pesar de todas estas condiciones favorables, como la llegada de Buda a este mundo, su enseñanza del Dharma y la pervivencia de sus enseñanzas en el mundo, aún necesitamos un maestro espiritual cualificado que pueda explicarnos estas enseñanzas. Sin un maestro cualificado, sería imposible aprender y practicar estas enseñanzas dependiendo solo de

nuestros propios esfuerzos. De hecho, resultaría excepcional encontrar un Lama que nos pudiera transmitir directamente las enseñanzas de Buda y que pudiera guiarnos para poner estas enseñanzas en práctica.

En resumen, las condiciones favorables en las que nos encontramos son:

- 1) Haber nacido en una existencia humana con todos los dones y libertades del continente meridional de Jambudvipa.
- 2) Haber nacido en una época en que Buda ha venido al mundo y ofrecido las enseñanzas del Dharma, y que estas enseñanzas no hayan desaparecido del mundo sino que continúan disponibles.
- 3) Haber encontrado maestros espirituales cualificados que nos explican las enseñanzas.

Por tanto, entre todos estos afortunados eones, nuestra situación actual es excepcional y afortunada como el florecimiento de una flor Udumbara. Cada vez que pensemos en todo esto, deberíamos hacer surgir en nosotros un intenso sentimiento de regocijo y gratitud.

II

Tres niveles de fe

DOTADOS CON estas ventajas y condiciones tan propicias, debemos en primer lugar y ante todo, desarrollar una fe profunda para alcanzar la iluminación.

Pero, ¿qué es la fe exactamente? Desde una perspectiva budista, podemos comenzar diciendo que hay tres tipos de fe: fe vigorosa, fe entusiasta y fe inequívoca. La fe vigorosa se basa en una fuerte atracción inspirada por el pensamiento del Buda; la

fe entusiasta nos empuja a buscar la emulación y está inspirada por el pensamiento del Dharma; por último, la fe inequívoca es la inspirada por el pensamiento de la Sangha. Cada uno de estos tres niveles de fe es necesario en nuestra mente.

1 *Fe vigorosa*

La fe vigorosa es un sentimiento de enorme regocijo y alegría cuando pensamos en Buda. La razón por la que nos sentimos así cuando pensamos en Buda es porque, en comparación con Ishvara, Indra, Brahma y otros muchos, Buda posee nobles, incontables e incomparables cualidades. Por ejemplo, si un bodhisattva en el primer bhumi o superior tuviera que describir las cualidades de sabiduría de Buda, no sería capaz de describir completamente esas cualidades aunque se pusiera a hablar ininterrumpidamente durante cientos o miles de años.

Aunque Buda posee nobles e incontables cualidades que somos incapaces de conocer plenamente, debemos ser conscientes de aquellas poco comunes que son de gran beneficio para nosotros. ¿Cuáles son? Buda

enseñó a los seres sintientes los métodos para lograr un estado temporal de felicidad, así como las vías para conseguir la budeidad, que es un estado en el que se reúnen todas las capacidades milagrosas. De entre todas sus cualidades, las acciones de Buda de ofrecer estas enseñanzas a los seres sintientes son las más supremas. Estas son las cualidades de las que debemos ser conscientes debido a que, independientemente de cuántas nobles cualidades posee Buda, si no fueran beneficiosas para nosotros, no habría motivo para recrearnos en ellas. Por ejemplo, hay muchos reyes y gobernantes en este mundo. Si no pueden traernos ningún beneficio, pensar en ellos no nos trae ningún regocijo. Pero si alguna de sus acciones fuera de gran beneficio para nosotros, entonces pensar en ellos nos traería una gran felicidad. Por lo tanto, debemos ser conscientes de las nobles cualidades de Buda que son de gran beneficio para nosotros, para que podamos desarrollar un sincero regocijo y deleitarnos en él.

¿Cuáles son entonces las nobles cualidades que resultan de gran beneficio para nosotros? Hay tres categorías genéricas: cualidades de sabiduría, de compasión y de poder.

1) Sabiduría

Si Buda no supiera cómo liberar del sufrimiento a los seres sintientes, que son tan ilimitados como el espacio, y llevarlos a un estado de paz y felicidad permanente, Buda sería de poco o ningún beneficio para ellos. Sin embargo, Buda es capaz de hacerlo porque posee la cualidad de sabiduría omnisciente.

2) Compasión

Además de que Buda tenga la cualidad de sabiduría omnisciente, la compasión es también indispensable. Sin compasión, los métodos empleados por el bien de los seres sintientes no traerían un beneficio real. Por ejemplo, aunque una persona sea muy instruida, si tiene mala voluntad hacia otros o un carácter rudo y ofensivo, entonces no podrá ser de beneficio para los demás a pesar de todos los conocimientos que pueda poseer. Por tanto, la cualidad de la compasión es imprescindible.

¿Qué clase de compasión posee Buda? Tomemos el ejemplo del amor de una madre por su único hijo. Multipliquemos su amor por cientos y miles de veces, y aún no superaría el amor que Buda tiene por todos

los seres sintientes. ¿Cómo hemos llegado a esta conclusión? Es así por el hecho de que, tanto durante su estado causal como durante el tiempo de su plena iluminación, Buda siempre dedicó su cuerpo y su vida al bienestar de los demás.

¿De qué modo dedicó Buda su cuerpo y su vida durante su estado causal con el fin de beneficiar a otros? En el famoso Parque de los Ciervos, en Varanasi, cuando Buda giró por primera vez la Rueda del Dharma, dio su propia cabeza en muchas vidas y durante numerosos eones con el fin de traer beneficios y felicidad a los seres sintientes. Fue el propio Buda quien realizó esta afirmación después de alcanzar la budeidad. La dedicación de su carne y sangre por el bienestar de los demás no sólo ocurrió en Varanasi. En muchos lugares a lo largo y ancho del mundo, en incontables ocasiones Buda ha renunciado a su carne y su sangre en beneficio de todos los seres sintientes.

Además, nunca hubo ocasión o situación en que Buda mostrara que poseía una compasión desigual y sesgada. Si sólo hubiera expresado compasión hacia los más cercanos a él, como sus seguidores o aquellos que le respetaban, y no hubiera mostrado compasión hacia

los demás, esto hubiera mostrado lo sesgado de su compasión. Pero la compasión de Buda nunca fue así, sino universalmente igualitaria hacia todos los seres.

Entonces, ¿cómo describir la compasión universal de Buda? En una ocasión, cuando Buda aún vivía, Indra estaba haciéndole una ofrenda esparciendo polvo de sándalo a su derecha, mientras Mara intentaba dañarle lanzándole numerosas armas por su izquierda. Buda trató a cada uno con el mismo amor bondadoso y deseó desde su mente y corazón que ambos encontraran el camino de la paz y la felicidad.

Asimismo, si la bondad amorosa y compasiva de Buda sólo se dirigiera a aquellos en elevadas posiciones o los dotados con mayor riqueza material, pero no hacia aquellos que fueran inferiores o pobres, entonces el amor de Buda no se habría mostrado en su plena dimensión. Sin embargo, la realidad fue justamente la opuesta. En lugar de favorecer a aquellos en una posición superior, Buda mostró mayor compasión y amor por los pobres y desamparados.

La compasión de Buda nunca fue limitada, a diferencia de los líderes políticos que muy a menudo

favorecen su propio pueblo o raza. Si pensamos en los líderes políticos actuales, generalmente expresan su bondad y su aprecio ante miles de personas cuando hay algún beneficio para ellos. En cambio, incluso si sólo un ser sintiente estuviera necesitado, Buda daría su vida y su sangre cuantas veces fuera necesario. Desde tiempos inmemorables, Buda se ha dado a sí mismo incesante e incansablemente con el fin de beneficiar a los demás, aunque sólo fuera a un ser sintiente y ello le llevara innumerables eones. Este tipo de amor y compasión no tiene rival.

En un momento dado durante su estado causal, Buda se encontraba en el reino del infierno y era conocido como Gyepakshuda. Allí, junto con un amigo llamado Kamarupa, eran forzados a tirar de pesados vagones. Los guardianes del infierno los ataron a un vagón y los golpearon severamente, forzándoles a trabajar incesantemente. El futuro Buda pensó: “Tiraré y sufriré yo solo, para que Kamarupa no tenga que hacerlo”. Así, dijo a los guardianes: “Colocad su arnés en mis hombros, voy a tirar del carro yo solo. Por favor liberad a mi amigo del sufrimiento”. Al oír esto, los guardianes se enfadaron aún más y dijeron: “¡Nadie puede hacer nada para impedir que

otros experimenten sus propios efectos kármicos!”. A continuación le golpearon en la cabeza con un martillo y como resultado, murió y renació inmediatamente en el reino de los dioses, conocido como Reino de los Treinta y Tres Díos. Esta historia aparece recogida en la biografía de Buda.

Asimismo, Buda tuvo un antiguo discípulo llamado Devadatta, pero terminó siendo uno de sus peores enemigos y siempre trataba de competir con él e incluso dañarle. Incluso en las numerosas vidas previas que compartieron, hubo muchas ocasiones en que Devadatta intentó dañar a Buda. A pesar de esto, Buda siempre trató de beneficiar a Devadatta, incluso a costa de su propio cuerpo o la pérdida de su propia vida. Esto, junto con otros incontables ejemplos, muestra que las expresiones de bondad amorosa y compasión de Buda son inefables.

3) Poder

Dada su omnisciente sabiduría y compasión sin igual, Buda está dotado de un gran poder. Sin poder, la compasión y la sabiduría están incompletas. Esto puede equipararse a una situación en la que una pobre madre

sin brazos ve a su hijo arrastrado por un torrente de agua. Aunque rebosa un inconcebible sentimiento de compasión por su hijo, no puede hacer nada para salvarlo. Del mismo modo, la compasión sin poder hace que nuestros esfuerzos para ayudar a los seres sintientes resulten inútiles.

¿Y qué tipo de poder posee Buda? Cuenta con tres tipos de poder relacionados con su cuerpo, su palabra y su mente.

i. El poder del cuerpo de Buda

Respecto al poder del cuerpo de Buda, simplemente con ver a Buda o estando en su presencia uno recibe la potencia para liberar a los seres del sufrimiento de la existencia cíclica y para situarlos en la vía hacia la paz definitiva.

Este es el beneficio que conseguimos al encontrarnos con Buda. ¿Pero qué ocurre en la actualidad, sabiendo que Buda ya ha pasado al nirvana? Aún así, ese beneficio sigue siendo aplicable hoy en día. Como él mismo prometió: “Me manifestaré en varias formas y guiaré a los seres para que realicen actos virtuosos”. Buda se ha manifestado en varias

formas para beneficiar a los seres, como estatuas, imágenes y muchas otras formas. Tanto si se trata de una estupa que contenga sus reliquias, o cualquier estatua moldeada a su semejanza y que esté hecha de oro, arcilla, madera, e incluso piedra, si rendimos homenaje o hacemos ofrendas a ellas, o expresamos aspiraciones ante ellas, todo esto trae los mismos resultados que si uno se encontrara directamente ante Buda. Los sutras nos ofrecen este conocimiento. De igual modo, si alguien ve un thangka que representa la forma de Buda, tanto si es una obra de arte particularmente atractiva o no, esta persona recibirá increíbles bendiciones.

No tenemos duda de que si alguien con una fe y devoción profundas ve la forma de Buda, entonces esa persona acumulará méritos indescriptibles. Incluso cuando alguien contempla la forma de Buda en un momento en que está lleno de ira, la simple conexión a través de su experiencia permitirá a esta persona lograr rápidamente la budeidad. Los sutras también lo indican claramente.

ii. El poder de las palabras de Buda

En cuanto al poder de las palabras de Buda, si durante el tiempo en que Buda estuvo vivo uno pudo recibir directamente sus enseñanzas, o en la actualidad si uno reza sinceramente a Buda, al final uno logra ver a Buda y oír sus enseñanzas desde una visión pura o desde un estado de ensoñación. Todo esto permitirá a cada uno desarrollar rápidamente varias nobles cualidades y finalmente alcanzar la budeidad.

Las palabras de Buda no solo incluyen las enseñanzas directamente pronunciadas por él, sino también todas las enseñanzas del Dharma que están compiladas en los sutras y los shastras. El mérito de oírlas directamente es inconcebible, y puede traer consigo el poder para cerrar la puerta a los reinos inferiores así como para alargar nuestra vida, dándonos las bendiciones de buena salud, longevidad, dones, etc.

Incluso sin tener la capacidad para recibir las enseñanzas, como podría ocurrir con seres como los pájaros o animales salvajes, sólo con escuchar el sonido que produce una caracola cuando se sopla o el de un

tambor antes de las enseñanzas, lograrán liberarse del sufrimiento del samsara y alcanzar la liberación.

iii. El poder de la mente de Buda

Respecto al poder de la mente de Buda, él posee gran compasión y amorosa bondad hacia cada individuo y sus acciones para beneficiar a los seres sintientes no cesarán jamás. Del mismo modo que un gran océano no puede carecer de olas, también resulta imposible que Buda renuncie o finalice sus acciones en beneficio de todos los seres.

A lo largo de diferentes mundos, desde cada una de las diez direcciones, si la forma de un buda puede inspirar a los seres sintientes, Buda se manifestará como un buda; si es la forma de un bodhisattva la que puede inspirar a los seres, Buda se manifestará como un bodhisattva. De la misma manera, si la forma de un oyente o de un realizador solitario puede ser de inspiración, entonces Buda se manifestará de acuerdo con esa forma. Para el beneficio de aquellos seres no humanos como los pájaros, animales salvajes, animales acuáticos, etc., Buda se manifestará en sus formas correspondientes para inspirarlos e iluminarlos. Buda

puede asumir ilimitadas formas en beneficio de todos los seres sintientes.

Es más, con el propósito de demostrar la enseñanza del Dharma, Buda se manifestará como montañas, bosques, junglas, etc., para así traer increíbles beneficios a los seres vivos. A cada ser sintiente, Buda siempre tratará de beneficiarlo de cualquier forma que sea necesaria y en todo momento, incesantemente. Este es el motivo por el que deberíamos desarrollar un gran regocijo y sincera veneración hacia Buda.

En conclusión, Buda es capaz de beneficiar a los seres sintientes gracias a su conocimiento omnisciente de todos los medios para atraerlos. Dada la omnisciencia de Buda, si no poseyera una gran compasión, no podría guiar e inspirar a los seres sintientes. Así que, además de ser omnisciente, Buda posee asimismo una gran compasión. Y dado que Buda posee una sabiduría omnisciente y una gran compasión, si no tuviera poder, no sería capaz de lograr su gran propósito de beneficiar a todos los seres vivos. Así, Buda debe tener también pleno poder. En el mundo entero, sólo Buda posee estas cualidades sin rival en términos de sabiduría, compasión, y poder.

No hay nadie más en este mundo que pueda igualarlo. Por ello, si reflexionamos cuidadosamente sobre esto, excepto aquellos que no tienen corazón en su cuerpo o cerebro en su cabeza, todos los demás desarrollarán una sincera fe en Buda.

2

Fe entusiasta

La fe entusiasta es la fe inspirada al pensar en el Dharma. Es tener el entusiasmo de practicar según las enseñanzas de Buda, es decir, lograr lo que es íntegro y virtuoso y abandonar lo que no lo es.

¿Cuáles son estas prácticas íntegras y virtuosas? En síntesis, consiste en tener la consideración de nunca dañar a los demás y desarrollar amor y compasión hacia todos los seres vivos. Por el contrario, albergar pensamientos negativos o mostrar aversión física hacia cualquier ser, por el motivo que sea, es considerado como no virtuoso.

Con el fin de ayudarnos a no dañar a otros seres sintientes, Buda nos enseñó los cuatro principios del Shramana (comportamiento ético), que también puede

entenderse como los verdaderos seguidores de Buda. En consecuencia, todos los seguidores de Buda deberían practicar estos cuatro principios:

- 1) Nunca albergar ira hacia los demás, aunque ese sentimiento lo dirijan precisamente hacia nosotros.
- 2) No responder airadamente aunque usen con nosotros un lenguaje agresivo.
- 3) Aunque nos golpeen físicamente con una piedra o cualquier instrumento, como verdaderos seguidores de Buda no responderemos con violencia.
- 4) No responder a los insultos con la misma moneda.

Por ejemplo, si alguien se dirige a nosotros maldiciendo a nuestros padres, se mofa de nuestro aspecto físico o situación económica, lanza falsas calumnias sobre nosotros, o simplemente hace comentarios sobre nuestras carencias o faltas, no responderemos con comentarios crueles o señalando sus carencias o faltas como represalia.

El budismo nos enseña a “aceptar la derrota para uno mismo con el fin de dar la victoria a los demás”. Deberíamos dar a los demás la victoria y cualquier tipo de beneficio y asumir nosotros la derrota y la pérdida.

Si alguien es realmente capaz de practicar estos cuatro principios, se le puede considerar un verdadero seguidor de Buda. Por el contrario, aunque uno se considere a sí mismo como seguidor de Buda, si no practica los cuatro principios no podrá ser considerado como seguidor verdadero de Buda, sino únicamente un seguidor en apariencia.

¿Cómo podemos entonces poner estos principios en práctica? Imaginemos que una persona nos causa un daño en alguna ocasión, no debemos dejar que la ira guíe nuestra respuesta. Es más, digamos que se trata de una persona a la que hemos tratado con el mismo cariño que a un hijo y que nuestra conducta había sido intachable, aún así no debemos albergar resentimiento.

Esta situación se asemeja a la de un hijo que padece una enfermedad mental. No importa cuánto maltrate a su madre, ella jamás sentirá resentimiento; más bien, se centraría únicamente en pensar cómo aliviar el sufrimiento de su hijo. Del mismo modo, a aquellos que devuelven nuestra amabilidad con odio, solo deberíamos desearles que superen su aflicción y consigan la felicidad. Este es el camino para practicar amor y compasión hacia los demás.

Si hemos causado daño a alguien en el pasado, entonces es comprensible que alberguen un deseo de venganza en el presente. En este caso, ¿por qué debería enfadarme con ellos? Incluso si nuestra actuación hubiera sido irreprochable y no tuviera el más mínimo error, si aún así alguien quisiera maltratarnos o dañarnos gravemente, llegando tan lejos como para querer cortar nuestra cabeza, no debemos permitir que asome nuestra ira. Además, deberíamos desear que cualquier karma negativo y los sufrimientos derivados no afecten más allá de nosotros mismos. Este es el tipo de compasión que debemos desarrollar hacia los demás.

También, si alguien habla mal de nosotros, no hay razón para enfadarse. Aunque difundan rumores falsos o magnifiquen nuestras faltas a lo largo y ancho del planeta, aún así debemos ensalzar sus buenas cualidades con una mente alegre.

Si alguien superior o igual a nosotros nos menosprecia, nos daremos cuenta de que no resulta difícil aceptar su comportamiento y desarrollar nuestra paciencia. Si por el contrario quien nos menosprecia es inferior a nosotros de algún modo, no sólo tenemos

que evitar una respuesta con ira, sino que debemos mostrarle nuestro respeto y tolerancia.

Esta es la tradición que Buda enseñó, que promueve la práctica de nunca dañar a los demás y siempre beneficiarlos. Se trata del único camino sublime de paz y felicidad.

Alguien podría pensar que, aunque esta enseñanza de Buda está muy bien, muy pocos son capaces de ponerla en práctica. Afortunadamente, existen métodos contrastados que se pueden aprender para seguir el camino de Buda, aunque para los principiantes resulta bastante difícil interiorizar estas prácticas. Incluso para alguien como yo, un monje y lama tibetano, no siempre resulta fácil poner en práctica todas estas enseñanzas. Aún así, es necesario sacar lo mejor de nosotros mismos para estudiar y practicar el Dharma de forma gradual. En Tíbet hay lamas muy experimentados que preferirían renunciar a sus vidas antes que herir o robar a otros. No hay nada que pudiera llevarles a hacer ese tipo de cosas.

Desde hoy en adelante, lo mínimo que hay que hacer es tomar el voto de no matar a ningún ser vivo

ni robar a nadie. Puede resultar difícil no dañar a absolutamente nadie, pero uno puede empezar a practicar paso a paso. Según las enseñanzas de Buda, el Shramana implica abandonar los actos que dañan a los demás. Sin lugar a dudas, tener una mente maliciosa o mostrar comportamientos groseros descalifican a uno como verdadero seguidor de Buda. El propio Buda lo ha dejado claro en sus enseñanzas, añadiendo que “la doctrina budista consiste en dominar nuestra propia mente y nunca perturbar la mente de los demás”, por lo que no debemos escatimar esfuerzos para lograr este objetivo.

Así pues, ¿cómo podemos dominar nuestra mente? Es necesario observar la mente con especial atención para detectar la aparición de cualquier pensamiento negativo. Ante el surgimiento de sentimientos como un fuerte brote de ira, deseos o celos desmedidos, o una arrogancia que nos hace creer superiores, justo en el momento en que comienzan a aparecer debemos ser capaces de identificarlos para poder anularlos. La atención plena y la vigilancia son indispensables en la misión de proteger nuestra mente. Además, con el fin de impedir que estas angustias emocionales surjan en

el futuro, debemos rezar al gurú y a las Tres Joyas para recibir sus poderosas bendiciones.

¿Cómo se evita perturbar la mente de los demás?

Debemos renunciar a los malos comportamientos relacionados con nuestras acciones físicas, así como un lenguaje grosero y cualquier pensamiento negativo, ya que todos ellos molestan y dañan a los demás. Si finalmente no evitamos perturbar a otro física, verbal o mentalmente, lo mejor es erradicar estas aflicciones de raíz. Si es algo que supera nuestra capacidad, deberíamos al menos sentir verdadero remordimiento y recordar que, como seguidores de Buda, perturbar la mente de otros es tan vergonzoso e inapropiado que no debería repetirse jamás. Para mantener esta determinación, también necesitamos rezar al gurú y a las Tres Joyas para recibir sus bendiciones.

¿Cuáles son los beneficios de dominar nuestra mente y no perturbar la mente ajena? Los beneficios son que en esta misma vida obtendremos longevidad, buena salud, belleza, riqueza y respeto de los demás, entre otros muchos beneficios. Además, en una vida futura, renaceremos en tierras puras, como Sukhavati, la tierra pura de gran felicidad, y alcanzaremos el estado

de perfecta iluminación, que nos reportará la felicidad definitiva sin experimentar ningún sufrimiento.

Así, si una sola persona de forma independiente practicara el Dharma, se liberaría del sufrimiento y obtendría paz y felicidad; si una familia practicara el Dharma en grupo, entonces toda la familia gozaría de felicidad; si los habitantes de toda una ciudad practicaran el Dharma, obtendrían paz y felicidad tanto temporal como definitiva; y si la población de un país entero practicara el Dharma, todo el país obtendría estos beneficios. Finalmente, si las personas del mundo entero practicaran el Dharma, el mundo rebosaría de felicidad, paz y prosperidad, ya no existiría el sufrimiento, allá donde uno mire sólo vería felicidad.

Cada uno de los seres sintientes desea un estado de felicidad libre de cualquier sufrimiento. Nadie quiere sufrir y que la felicidad esté fuera del alcance. De hecho, el único modo de alcanzar la felicidad y estar libre de sufrimiento es practicar el Dharma. Como acabamos de mencionar, si pensamos detenidamente en las enseñanzas de Buda y las seguimos fielmente, entonces todos -a excepción de aquellos que no tienen

un corazón en su cuerpo ni un cerebro en su cabeza- se sentirán atraídos al Dharma con fe y veneración.

Sin embargo, la observancia cuidadosa es una obligación. Los tibetanos calificaríamos como una persona sin corazón o sin cerebro a alguien que, aun habiendo examinado repetidamente las enseñanzas de Buda, sigue sin tener fe o respeto por él. Este calificativo para personas así forma parte de nuestra cultura, aunque no debe tomarse en sentido literal o físico. Para los seguidores de Buda, el corazón no es sólo un pedazo de carne dentro del cuerpo físico, ni tampoco el cerebro es únicamente un cúmulo de materia gris y blanca. El budismo no se refiere a estos órganos en su sentido físico; al contrario, se dice que una persona tiene corazón y cerebro cuando ha sido capaz de desarrollar una visión correcta de acuerdo con las enseñanzas budistas. Por tanto, alguien que aspire a ser una persona con corazón y cerebro debe estudiar y practicar el Dharma puramente, libre de cualquier duda o malentendido. Si uno sólo se dedica a dormir, caminar, comer y vestirse, no puede ganarse el calificativo de persona con corazón y cerebro.

Hasta aquí la explicación de la fe entusiasta inspirada por el pensamiento del Dharma.

3 *Fe inequívoca*

La fe inequívoca es la inspirada por el pensamiento de la Sangha. La palabra Sangha significa “los seguidores de Buda”. Como seguidores de Buda, el único objetivo es traer beneficios a uno mismo y a los demás. Lograr dicho objetivo es algo a lo que uno debería dedicar un gran esfuerzo.

La Sangha tiene tres categorías en el continente de Jambudvipa: los seguidores del Hinayana, que voluntariamente renuncian a dañar a los demás; los seguidores del Mahayana, que además de no dañar a los demás se esfuerzan por beneficiarlos; y los seguidores de Vajrayana, que pueden alcanzar logros espirituales rápidamente y sin esfuerzo, beneficiando así profundamente a todos los seres sintientes.

Independiente de la categoría de que se trate, la Sangha es digna de una confianza inequívoca. El motivo es que si sabes que alguien está siempre

preocupado por el bienestar de otros, entonces no desconfiarás de esa persona. Por ejemplo, puedes tener un amigo que te aprecie, respete y sea feliz por ti cuando esté contigo, a la vez que también te elogie cuando no lo esté. Amigos como estos son los verdaderos amigos y merecen una confianza inequívoca, porque siempre tratarán de ayudarte en todo lo que puedan. Por el contrario, otro tipo de amigos te elogian cuando están contigo pero te critican o desprestigian a tus espaldas. Amigos como estos no merecen ninguna confianza porque de una forma u otra acabarán haciendo daño. Esta es la razón por la que podemos desarrollar una fe inequívoca en la Sangha.

III

Tomar refugio en las Tres Joyas

HASTA AQUÍ se ha ofrecido una breve explicación de las cualidades de las Tres Joyas. Ahora cabe preguntarse: ¿Tengo un sentimiento de fe en las Tres Joyas? ¿Siento atracción hacia ellas?

Tengo unos deseos para todos que quiero que perduren el resto de esta vida y en todas las vidas futuras: recen a Buda, maestro insuperable que posee las más excelsas y perfectas de las cualidades;

practiquen el Dharma de nunca dañar a ningún ser; y entablen amistad con la Shangha que sostiene el Dharma sublime. Deseo que puedan hacer este voto desde lo más profundo del corazón. Con este tipo de devoción y aspiración, por favor unid las palmas de las manos sobre el corazón y repetid conmigo tres veces:

Tomo refugio en el Gurú

Tomo refugio en el Buda

Tomo refugio en el Dharma

Tomo refugio en la Sangha

Con esto todos acaban de recibir los votos de refugio.

Desde este momento, uno ya puede llamarse a sí mismo budista y podrá lograr tranquilamente y sin obstáculos cualquier actividad que desee y cualquier objetivo que se proponga, ya sea espiritual o secular. Es más, si cualquier persona o espíritu negativo trata de crear obstáculos, uno estará protegido por las Tres Joyas. Mientras no se abandonen las Tres Joyas, uno podrá alcanzar la felicidad y acumular beneficios en esta vida, además de que no se verá forzado nunca más a renacer en los tres reinos inferiores. Si uno

mantiene intacto este compromiso en todo momento, habrá cumplido el máximo propósito de este valioso renacimiento humano.

Mientras miro a mi alrededor en este momento, veo que hay un público heterogéneo. Muchos han nacido en Canadá y algunos han nacido en Estados Unidos. Puedo sentir que para muchos de los presentes este día ha sido el más significativo y valioso de su vida. ¿Por qué digo esto? Porque pienso que muchos han dedicado la mayor parte de su vida a cubrir sus necesidades de alimentación y vestido, así como a obtener riqueza y posición social. Dedicamos casi toda nuestra vida y esfuerzo a nuestra carrera profesional, con la esperanza de que algún día podamos llegar a ser tan ricos como el millonario David Rockefeller. Sin embargo, no importa lo mucho que nos hayamos esforzado, nuestros logros no van más allá de lo ordinario. Excepto por las necesidades básicas y una cierta cantidad de dinero y reputación que hayamos acumulado, la realidad es que no se ha logrado nada realmente especial y parece que lo que hemos hecho en toda nuestra vida no ha tenido mucho sentido. Por eso, comparado con lo que se puede ganar a través del esfuerzo de toda una vida

de trabajo, los beneficios obtenidos en el día de hoy son más significativos.

Esto es lo que pienso. Es probable que muchos de los presentes sean practicantes budistas desde hace tiempo. Algunos puede que no fueran budistas antes pero ahora sí lo son. Independientemente del pasado de cada uno, debería crecer en nuestro interior una fe devota en las Tres Joyas. Compartir esto con todos los presentes hace que mi viaje a Canadá cobre todo el sentido, y pienso que nuestro encuentro de hoy ha merecido la pena sin lugar a dudas.

De hoy en adelante, la rutina que cada uno debe desarrollar tras haber tomado refugio es la siguiente: rezar a Buda para que nos ayude y asista en el camino; al haber tomado refugio en el Dharma, hacer todo lo posible por no dañar nunca a otro ser de forma intencionada; y al haber tomado refugio en la Shangha, respetar y cultivar la confianza en los seguidores de Buda. Con estas acciones, será posible alcanzar todas nuestras aspiraciones.

La conferencia de hoy estaba programada sobre los temas de la compasión y la sabiduría, tal como se

requirió en la carta de invitación. Decidí no tratarlos de forma simple y secular, así que he aprovechado la ocasión para abarcar la incomparable compasión y sabiduría de Buda. Creo firmemente que esto reportará a los asistentes uno beneficios inmensos e inmediatos, y por ese motivo he diseñado el contenido de la conferencia de esta manera.

No considero que mi voz sea atractiva ni que tenga el don de la palabra, así que puede que mis palabras, con un estilo honesto y directo, no hayan sido de su agrado. En cualquier caso, lo que he compartido hoy con los presentes es algo que les beneficiará en esta y en todas las vidas futuras. Por ello espero que, tanto a los que les haya gustado mi estilo como a los que no, guarden y mantengan mis palabras en lo más profundo de su corazón.

Muchas gracias.



www.khenposodargye.org



05
עברית

עצה מהלב והוראות ליבת סודיות

שיחה פומבית של הוד קדושתו ג'יגמה פונצוק רינפוצ'ה
נובה סקוטיה קנדה, 1993

01	הערת המתרגם ל'עברית
02	מנחה
	הוד קדושתו
04	דקלום בית שיר
08	שיחה
09	מצב מבורך במינוח
10	לידה ביבשת הדורמיה ג' מבודוויפה
11	קיים יקר ערך לבן אדם
12	לידה בעידן בו מופיע בודהה בעולם
13	תורות הבודהה עדין בנמצא
13	קיבלה על ידי מורה מוסמך
15	שלוש רמות של אמונה
16	אמונה בהירה וМОבחןת
29	אמונה נלהבת
38	אמונה בטוחה ויציבה
40	לקיחת מחסה בשלושת האוצרות

הערת המתרגמים לעברית:

הטקסט הוא תרגום מילולי ככל האפשר של תמלול השיחה לאנגלית,

כפי שמופיע כאן :

[http://khenposodargye.org/content/uploads/2019/07/
My-Heart-Advice-and-Secret-Pith-Instructions.pdf](http://khenposodargye.org/content/uploads/2019/07/My-Heart-Advice-and-Secret-Pith-Instructions.pdf)

لاتרגמו מונחים ושמות שמופיעים בטקסט האנגלי בתעתיק ולא
בתרגום. כאשר מונחים אלו מופיעים בפעם הראשונה בשיחה הוספנו
בסוגרים את התעתיק האנגל. רוב הטקסט מופיע בלשון זכר, עובדה
הנובעת מ מגבלותיה של השפה העברית ו מבורותנו שלנו המתרגמים,
וכמובן שהוא מיועד לכל יצורה. בעל.ת תודה.

מנחה:

ברוכים הבאים לשיחת הود קדושתו ג'יגמה פונצוק רינפוציה. הוד קדושתו נולד ב-1933 בצפון מזרח טיבט. לפני עשר שנים החל רינפוציה למד באופן אקטיבי באזור של טיבט, שעד לאותו זמן סבל ממספר עשרים של התדרדרות של הבודהיזם ושל התרגול הבודהיסטי. הוא פעל רבות להפצת הבודהיזם בסין, ובשנים האחרונות

הכנסייה עשרה אלפי טיבטים, כמו גם סינים בני חאן רביים, אל תוך הבودהה-זהרמה.

אנו בהחלטת בני מזל שזכהנו לארכח אותו לאחר צהרים זה, שכן הגעתו היא תוצאה של סדרת נסائم לוגיסטיים, אשר במידה רבה קשה היה להאמין שאי פעם יתרחשו. על אף כל התוצאות של הרגע האחרון לנו נזקנו, התוצאה היא שהייתה לנו ההזדמנויות להזמין אליו לנווה סקטיתיה ועל כך אנו מודים מאוד. אנחנו שמחים ונרגשים מכך שהוד קדושתו קיבל את הזמןינו והוא נמצא עמו היום לחלק את התורה הנפלאה. בשם כל הנוכחים, אנו מברכים בחום את הוד קדושתו.

הוד קדושתו:

דקלום בית שיר

התגשומות של כל הבוגרות של העבר, ההווה והעתיד;
שליטי מדלות האוקיינוס וממשפחות הבוגרות הנמצאים בכל;
אדונים מפארים ונכבדים שלטוב לבם אין תחרות;
גורואי-שורש (root gurus) נכבדים –
אני קד בפני רגילים המושלמות לחלוtin ומשתחווה בדבוקות.
אני לוקח בכם מחסה! העניקו לי את ברכתכם, אני מתפלל!

מי יתעיף מלחזות בפניך הנאצלות, בהירות וצלולות כמו פרח
בפריחתו?

האבקנים הזוחרים של סימנים הם כזוף לעיניהם של כל
היצורים,
ועלי הכותרת של חמלטך משתרעים ומקייפים את שלושת
הועלמות.

אדון החכמים, הלווטוס הלבן, הנה היום את רגלי הלווטוס שלך
בתוך בריכת הלווטוס של תודעתי.

על אי באגם באודיאנה (Oḍḍiyāna), מתחם לבו של הלווטוס
הופעת באופן ספונטני כהתגלמות של הבודחות,
בוחק ובעל כל האיקויות והסימנים העיקריים והמשניים –
הוא פדמסמבהוה (Padmasambhava), שמור על בריכת הלווטוס
של תודעתי!

במרחב בו כל התופעות מגיעות לכדי מיצוי נתקלת בחוכמתה הדharmaקאה (dharmakāya) באור הצלול של החלל הריק חזית בהופעתם של שדות בודהה של הסמבהוגאה (saṃbhogkāya). כדי לפעול למען תועלתם של כל היוצרים הופעת לעיניהם בצורת הנירמאנקאה (nirmāṇakāya) הוא שליט הדharma היודע-כל, אני משתחווה בפניך.

חווכתו של מגישרי (Mañjuśrī), אריה הדיבור, התעוררה בלבך, והתאמנת בשאייפותיו האינסופיות של סמנטבhadra (Samantabhadra) בעודך שוקד על פועלותיהם המוארות של הבודהות וירושיהם. גورو מגיוגהושה (Mañjughoṣa), אני מביע כבוד לרגליך.

צורתך צורה נוראים מושלמות,
ואתה מקושט באורה של החכמה,
אתה מגרש את חשת הבורות בראבי העולם,
גורו מגיוגהosa, אני מביע לך כבוד.

כעת, מותך רצון להועיל לאחרים,
אני מדמיין אותך מעל ללוטוס הרענן של לב,
מי ייתנו והצליל המלודי של נקטר דיבורך,
יעניק מתפארתו לתודעתי, הוא מגישורי!

הוד קדושתו:

שיחה

פתחתי בהוקרת היישות השמיימות המופלאות. השיחה
שלי היום תכלול כמה רעיונות קצריים המרכזאים למסורת
הבודהיסטית ותואימים לה..

I

מצב מבורך במיוחד

ראשית, על כולנו להבין שברגע זה אנו נמצאים במצב מבורך
במיוחד. אולי תשאלו מהו אותו מצב מבורך שאינו מדובר
עליו?

1

לידה ביבשת הדרומית ג'מבודוויפה

(Jambudvīpa)

ראשית, התמזל מזלו להיוולד בעולם הזה. לפי הקוסמוגיה הבודהיסטית העולם הזה ידוע כיבשת הדרומית ג'מבודוויפה, והוא עצמו מבורך בazel טוב. מדוע אנו אומרים שג'מבודוויפה היא מקום יוצא דופן ובר מזל? הסיבה היא שאמנים בני אדם יכולים להיוולד ולהחותה הנאה ועונג גם ביבשות אחרות, כגון היבשת המזרחית פורויזדהה (*Pūrvavideha*), היבשת המערבית אפרוגודאניה (*Aparagodānīya*) או היבשת הצפונית אוטראקורו (*Uttarakuru*), אך כפי שמתואר באבhidharma, מקומות אלו אינם ניחנים בתנאים התומכים בתרגול הבודהה-דharma. מסיבה זו ישבת ג'מבודוויפה עדיפה על כל מקום אחר בו ניתן להיוולד.

2 קיום יקר ערך בן אדם

שנייה, הלידה בגימבודזוויפה כבן אדם היא עצמה יקרת ערך ומצוינת, וזאת לאור כל האפשרויות והחוירויות שהיא מביאה עמה. במשורי קיום אחרים, כגון אלו של יצורי השאול, הרוחות הרעות, בעלי החיים או הישויות השמיימות למחצה (asuras) היצורים חווים סבל בלתי נסבל ועל כן אין להם כל אפשרות לתרגל את הדharma.

גם אם מישחו נולד בעולם האלים המלא יופי ועונג חזוי, מכיוון שהוא יהיה שkopע כולם בחווית העוגן, עדין לא תהיה לו כל הזדמנות לתרגל את הדharma. מסיבה זו, הלידה בן אדם עדיפה גם על לידה כל.

זאת ועוד, הבודהה שאקיאמוני לימד תורות בשלושה רכבים התואמים את הנדרים של הפרטימוקשה (Pratimoksha), הבודהיסטווה (Bodhisattva), והווגריאנה (Vajrayāna).

תורות אלו ולהציג את פירוטיהן. למשהו הנולד כאלו או באחד מミישורי הקיום האחרים אין הזדמנות לתרגל אף אחת מהතורות האלו, ואין אפשרות להגישים את ההישג של התרגול הרוחני בחיים אלו. מסיבות אלו ברור שלידה אනושית היא יקרה ערך ועדיפה על כל סוגי הלידות האחרות.

לכן, כחסידי הבודהה, אנו תמיד רואים בילדת האנושית את הקיום הנדריך ויקר הערך ביותר בכל עולמות הסמסרה. מכיוון שכולנו זכינו לילדת כזו, علينا להיות מאושרים בה.

3 לייה בעידן בו מופיע בודהה בעולם

אף יותר נדירה מכך היא הלידה בעידן בו בודהה בא לעולם. מדוע זה כך? עידן בו מופיע בודהה בעולם נקרא עידן בהיר, ואילו עידן בו לא מופיע בודהה בעולם נקרא עידן אפל. ישנו הרבה יותר עידנים אפילו מאשר ישנים עידנים בהירים, ובין כל שני עידנים בהירים מפרידים

הבודהה הופיע בעולם, להתחבר לתורתיו ולישמן – זהו מצב נדיר במיוחד.

4

תורות הבודהה עדין בנמצא

מכיוון שהבודהה הופיע בעולם ולימד את הדharma יקרה הערך עבר כל היצורים, ומכיוון שהדharma שלימד עדין נוכחת בעולם, הרי שאנו חיים בתנאים מצויים. בכל פעם שאנו חושבים על מצבנו – על כך שהבודהה סובב שלוש פעמים את גלגל הדharma וכל התורות שלימד עדין נגישות וזמינות, علينا לחוש אושר גדול.

5

קיבלה על ידי מורה מוסמך

גם כאשר כל התנאים הטוביים האלה מתקיים, ככלומר שהבודהה הופיע בעולם ולימד את הדharma ושכל תורתיו עדין נוכחות בעולם, אנו עדין זוקים למורה מוסמך

שיכול להסביר לנו את התורות האלו. ללא מורה מוסמך אי אפשר למדוד את התורות וلتרגלו רק מתוך הסתמכות על מאצינו שלנו. מרבה הצער, נDIR לפגוש באלמה שמןנו אפשר לקבל את תורתה הבודהה ואשר יכול להדריך אותנו ביחסם ותרגול התורות.

נסכם בקצרה את התנאים המיטיבים להם זכינו : 1) לידה אונושית עם כל האפשרויות והחרויות שישן ביבשת הדרומית ג'מבודזיאפה ; 2) לידה בעידן בו הבודהה הופיע בעולם ולימד את הדharma, ושבו הדharma עדין נמצא בעולם ועדין נגישה לנו ; 3) האפשרות לפגוש במורים רוחניים מוסמכים אשר יכולים להסביר לנו את התורות שלימד הבודהה. لكن, מכל העידנים והמצבים, המצב בו אנו נמצאים הוא נDIR ויקר ערך כמו פריחת פרה האודומברה (Udumbara). בכל פעם שאנו חושבים על כך, علينا לטפח תחושה חזקה של אושר והכרת טובה.

II

שלוש רמות של אמונה

מאחר שנחינו בכל היתרונות והתנאים המיטיבים הללו,
ראשית כל علينا לפתח אמונה عمוקה כדי להשיג האלה.

הבה נחשוב, מהי בדיקת "אמונה"? מנקודת המבט
הבודהיסטית יש להבהיר כי ישנו שלושה סוגים של
אמונה: אמונה בהירה ומובנת (vivid faith), אמונה
ナルבת (eager faith) ואמונה בטוחה ויציבה (confident

אמונה בהירה וМОובנת מבוססת על משיכת חזקה (faith). אמונה בהירה וMOובנת ממחשبة על הבודהה; אמונה נלהבת היא זו והיא נובעת ממחשبة על הבודהה; אמונה בטוחה ויציבה היא אמונה הנובעת מהנימעה אותנו להתאמץ ולחקות והוא נובעת ממחשبة על הדharma; אמונה בטוחה ויציבה היא אמונה הנובעת ממחשبة על הסנהה. כל שלוש הרמות של האמונה הכרחיות שתמצאננו בתודענו.

1 אמונה בהירה וMOובנת

אמונה בהירה וMOובנת היא אושר ושמחה הנחוויים כאשר אנו חושבים על הבודהה. הסיבה שאנו חווים כאלו אושר ושמחה כאשר אנו חושבים על הבודהה היא שבעלם זהה, אפילו בהשוואה לאלוהיות כגון אישוורה (Ishvara), אינדרה (Indra), ברהמה (Brahma) ואלים אחרים. הבודהה ניחן באינספור איקויות נאצלות שאין דומה להן. למשל, לו היה בודהיסטווה מהשלב (bhumi) הראשון מנסה לתאר את איקויות החכמה של הבודהה ומדבר ללא

הפסיק במשך מאות אלפי שנים, הוא או היא עדין לא היו
מסוגלים לתאר איקויות אלו במלואן.

על אף שהבודהה ניחן באינספור איקויות נאצלות שאין
באפשרותנו להכיר במלואן, בכל זאת עליינו להיות מודעים
לאיקויות אלו ולהיותם מועילות עבורנו. מהן אותן
איקויות? הבודהה לימד את כל היצורים שיטות להשגת
מצבי אושר חולפים, וכן את הדרכים להשגת בודחות –
מצב הוויה הכלול בתוכו את כל האיקויות המופלאות. מכל
תכוונתיו, הוראת התורות האלו לכל היצורים היא הנعلا
bijouter. אלו האיקויות שלחן אנו צריכים להיות מודעים,
שכן לא משנה כמה איקויות נאצלות ישן לבודהה, לו לא
היה אפשרות להועיל לנו, לא הייתה לנו סיבה לשם
בחן. לדוגמה, ינסם מלכים ושליטים רבים בעולם, אך אם
אין באפשרותם להועיל לנו, מחשבה עליהם לא תעורר בנו
כל שמחה. אך אם פועלותיהם מביאות לנו תועלת גדולה,
הרי שמחשبة עליהם מעוררת בנו שמחה רבה. וכן עליינו
 להיות מודעים לאיקוונטיו הנאצלות של הבודהה המביאות
 לנו תועלת רבה, כך שנוכל לפתח שמחה ועונג אמתיים בו.

ובכן, מהן האיכות הנקשות של הבדיקה המביאות לנו תועלת כה רבה? ישנן שלוש קטגוריות עיקריות: איכות של חכמה, איכות של חמלת, ו איכות של עצמה.

(1) חכמה

לו לא היה יודע הבדיקה כיצד לשחרר מסבל את כל היוצרים, אשר מספרם אינסופי ולא מוגבל כמו החלל, וכייד להובילם למצב של שלווה ואושר נצחיים, הרי שהבדיקה היה חסר תועלת עבורה. אך הבדיקה כן מסוגל לשחרר את היוצרים מסבל מכיוון שהוא ניחן באיכות של חכמה יודעת כל.

(2) חמלת

לצד האיכות של חכמה יודעת כל, החמלת גם היא הכרחית. בהיעדר חמלת, השיטות בהן נוקט הבדיקה למען ריבוא היוצרים יהיו חסרות תועלת. לדוגמה, אדם מלומד בעל כוונות זדון כלפי אחרים או בעל אופי קשה ופוגעני –

לא משנה עד כמה נרחב הידע שלו, אין באפשרותו להוועיל לאחרים. על כן, על אדם להיות ניחן באיכות של חמלה.

באייזו חמלה ניחן הבודהה? קחו לדוגמה אהבת אם לילדיה היחיד, הכספיו אותה פי מאות אלפי מונים, והיא עדיין לא תשתווה לאהבה של הבודהה לכל היצורים. כיצד אנו מגיעים למסקנה זו? מכיוון שגם בטרם הגיעו להארה המלאה וגם לאחריה – הבודהה תמיד הקדיש את גופו ואת חייו לרוחתם של אחרים.

באייזה אופן הקדיש הבודהה את גופו ואת חייו כדי להוועיל לאחרים בטרם הגיעו להארה המושלמת? בפרק הצבאים המפורסם בורנשי (Varanasi), במקום בו הבודהה הניע לראשונה את גלגל הדharma, הוא הקרוב את ראשו שלו לאורך גלגלי חיים רבים ובמשך אינספור עידנים כדי להביא תועלת ואושר ליצורים החיים. כך אמר הבודהה בעצמו לאחר שהשיג בودהיות. ההקרבה של גופו שלו למען רוחותם של אחרים לא התרחשה רק בורנשי. גם במקומות

רבים אחרים הבודהה הקريب את גופו שלו אינספור פעמים
למען רוחתם של יצורים חיים.

נוסף על כך, מעולם לא ארע מקרה בו הבודהה הפגין
חמלה מוותה או לא מאוזנת. לו היה הבודהה מפגין חמלה
רק כלפי הקריםים לו, כלפי אנשים שנמשכו אליו או כיبدو
אותו, ולא כלפי אחרים, היה הדבר מעיד על חמלה מוותה.
חמלתו של הבודהה מעולם לא הייתה צו והיא תמיד
הורעפה באופן זהה על כל היצורים.

איך אפשר לתאר את חמלתו האוניברסלית של הבודהה?
פעם אחת, כשהבודהה עוד היה בחיים, האל אינדרה העלה
לו מנוחה בכך שהמטיר גשם של אבקת עץ אלגום
(sandalwood) על צדו הימני של הבודהה. באותו הזמן
ניסה מארה לפגוע בבודהה בכך שהמטיר גשם של כלי נשך
שונים על צדו השמאלי. הבודהה הפגין כלפי שניהם את
אותה נדיבות-לב אהבת, ובלבו ותודעתוஇיחל לשניהם
אושר ושלווה באותו מידה.

וגם, לו נדיבות הלב האוהבת והחמלת של הבودה היו מופנות רק כלפי אלו שנמצאים בעמדות בכירות או בעלי רכוש רב ולא כלפי העניים ואלו שמעמד נמוך, הרי שאהבתו של הבודה לא הייתה באה לביטוי כך במלואה. למעשה ההפך הוא הנכון: לא רק שהבודה לא נתן עדיפות לבכירים, אלא שהוא הפגין אף יותר חמלת אהבה כלפי העניים וחסרי האונים.

חמלתו של הבודה הייתה חסרת גבולות, וזאת בניגוד למנהיגים פוליטיים שלרוב נוטים להעדיף את העם או הגזע שלהם על פני אחרים. אם נחשוב על מנהיגים פוליטיים בני זמנו, נראה כי לרוב הם מביעים טוב-לב וחייבות אל מול קהל של אלפיים כשבচומרת להם מכך תועלת כלשהו. בניגוד אליהם, הבודה היה מוכן להקריב את חייו שלו למען רבות, אפילו אם רק יוצר אחד היה במצבה. מראשית הקיום הבודה נתן מעצמו ללא הפסיק כדי להועיל ولو לייצור אחד, אף אם נדרשו אינספור עידנים כדי להועיל לאותו ייצור. אהבה וחמלת כאלו פשוט אין נמצאת.

פעם אחת, בטרם הגיעו להארה השלמה, הבודהה היה בעולם השאול והוא נודע בשם גייפקסודה (Gyepakshuda), ויחד עם חבר בשם קאמרופה (Kāmarupa) הם נאלצו ל思וחוב עגלות כבדות. השומרים בעולם השאול רתמו אותם לעגלה והכו אותם נמרצות, והם נאלצו לעבוד ללא הפסק. הבודהה-לעתיד חשב לעצמו: "אני אסחוב ואסבול לבדי, וכך קמרופה יוכל לנוח". הוא פנה אל השומרים ואמרו: "הניחו את עולו על כתפי ואני אסחוב את העגלה לבדי. أنا, חסכו מחברי את הסבל הזה". בשום עם זאת, זעמו השומרים ואמרו: "אף אחד לא יכול למנוע מאחרים לחווות את תוצאות ה الكرמה שלהם!!!". לאחר מכן הם ריסקו את ראשם בפטיש, וכתוואה מכח הוא מת ונולד מיד בעולם 33 האלים. הסיפור הזה מופיע בביוגרפיה של הבודהה.

בזמןו של הבודהה היה לו תלמיד-לשעבר בשם דודטה אשר הפק להיות אחד מאויביו הגדולים (Devadatta), ביותר, וניסה להתחרור בבודהה ואף לפגוע בו. גם בഗelogלי

חיים קודמים היו מקרים רבים בהם ניסה דוודטה לפגוע בבודהה. למרות זאת, הבודהה תמיד ניסה להוועיל לדודטה אף במחיר פגיעה בגופו שלו או במחיר חייו. דוגמאות רבות כמו זו מראות שנדיבות הלב האוחבת והחמלת של הבודהה הן מעבר לכל תיאור אפשרי.

(3) עוצמה

נוסף על חכמה יודעת-כל ועל חמלת שאין כדוגמתה, הבודה ניחן גם בעוצמה אדירה. ללא עוצמה, החכמה והחמלת אין שלמות. ניתן לדמות זאת למצב בו אם אומללה שאין לה זרועות רואה את בנה נ Sach בשיתפון. על אף שהיא מלאה בחמלת עצומה כלפי בנה, אין לה שום דרך להציגו. באותו האופן, חמלת נعدרת עצומה לאאפשרת לנו לסייע לכל היצורים.

באיזו עוצמה ניחן הבודהה? ישנו שלושה סוגים של עוצמה בהם הוא ניחן: בגוף, בדיבור, ובמחשבה.

• עוצמתו של גוף הבודהה

באשר לעוצמתו של גוף הבודהה: אפיו לראייה בלבד של הבודהה או לשהייה בnockותיו ישנה היכולת לשחרר את היוצרים מהסבל של הסמסרה ולהציגם על הדרכן לשלווה המוחלטת.

זוהי התועלת שאנו מושגים מפגישה עם הבודהה עצמו, אך מה בוגע לימיינו אנו, כשהבודהה כבר עבר אל הנירונו הסופית? הדבר תקף גם היום, כפי שהוא הבטיח: "אני אתגלים בשל צורות כדי להוביל את היוצרים לתרגל מעשים טובים". הבודהה אכן מתגלה בשל צורות כדי להועיל ליוצרים. צורות אלו כוללות פסלים, תמנונות ועוד. בצורות אלו אפשר לכלול גם את הסטופות המכילות את השיעירים של הבודהה, וגם כל פסל המוצב בדמותו, בין אם עשוי מזהב, חמר, עץ או אבן. הוקרת כל אלו, העלה מנוחות, תפירות וכדי – פעולות אלו מביאות לאוון התוצאות אשר היו מביאות בפגיעה עם הבודהה עצמו. כך מלמדות אותנו הסוטרות. באופן דומה, אם מישחו מסתכל

על תהנヶקה (thangka) המתארת את דמותו של הבודהה, בין אם היא מהויה יצרת אמנות מרהיבת ובין אם לא, התהנヶקה תנביא ברכה לאדם הצופה בה.

אין לנו כל ספק, שאדם בעל אמונה ודבקות החוצה באחת מצוראות הבודהה יזכה בזכות גדולה מעבר לכל תיאור. אפילו אם אדם חוצה בבודהה כשהוא מלא בכעס, הקישור שנעשה עם הבודהה מתווך אותה חוותה מספיק כדי להוביל לבודהיות. גם זה מתואר בבירור בסוטרות.

• **עוצמתו של דבר הבודהה**

באשר לעוצמתו של דבר הבודהה – כשהבודהה היה בחיים ניתנו היה לשמעו את תורותיו ישירות מפיו. בזמןנו, מתווך תפילה כנה אל הבודהה, אפשר לראותו ולחmuע את תורותיו בחזיוון או בחלום. כל החווית האלו מאפשרות לאדם לפתח במהירה איקויות נעלות ובסופה של דבר להשיג בودהיות.

דבר הבודחה כולל לא רק את התורות שלימד באופן ישיר, אלא גם את כל התורות שנאפסו בסוטרות ופרשניות, שאסטרות). הזכות המושגת ממשמעתן היא בלתי נתפסת, והיא יכולה למנוע לידה בעולמות נזוכים, כמו גם בריאות טוביה, אריכות ימים, ושלל הישגים נוספים.

אפיו יצורים כמו בהמות או ציפורים, שאינם מסוגלים להבין את התורות, יכולים להשתחרר מהסבל שבמסורה ולהשיג שחרור רק מתו שמייעת קול הקונכיה או התוועה הנשמעים בתחילת לימוד התורה.

• **עוצמתה של תודעת הבודחה**

באשר לעוצמתה של תודעת הבודחה – הבודחה ניחוץ בחמלה ונדיבות לב אהבת כלפי כל היצורים, ופעולותיו להועיל ליצורים אין פסוקות לעולם. כפי שאוקיינוס עולם אינו נעדך גלים, כך גם הבודחה לעולם לא יכול להפסיק את פעולותיו למען כל היצורים.

בכל מישורי הקיום ובכל אחד מעשרות הקיימים, אם דמותו של הבودה מעוררת השראה ביצורים, הבודה يتגלם כבודה; אם דמות של בודהיסטוּה מעוררת השראה ביצורים, הבודה يتגלם כבודהיסטוּה. באותו אופן, אם דמות של שומע או בודה-כשלעצמו (*solitary realizer*) יכולים למצוא בכך השראה, אז הבודה يتגלם בפניהם בהתאם. עבור יצורים לא אנושיים כגון עופות, חיוט בר, יצורים מימיים ועוד, הבודה מתגלה בצורותיהם שלהם בהתאם, כדי לעוררם ולהביאם להארה. הבודה יכול להתגלה באינספור צורות כדי להועיל לריבוא היוצרים.

יוטר מכך, כדי להציג את תורת הדהרמה, הבודה יכול להתגלה בתורה הר, יער, גונגל ועוד, וכל זאת כדי להועיל ככל האפשר לכל היוצרים. הבודה פועל יום וליל ללא הפסק כדי להועיל לכל אחד מהיוצרים בכל דרך אפשרית. על כן علينا לפתח גישה של שמחה וכבד כלפי הבודה.

אני רוצה לחזור על הדברים. הבודהה מסוגל להועיל לכל היצורים בגל הידע המוחלט שלו אוזות המiomנות הנדרשת כדי לעורר אותם. בהינתן אותו ידע-כל של הבודהה, לו לא היה ניתן בחכמתה גדולה הוא לא היה מדריך ומעורר את היצורים. אם כך, נוסף על היותו כל-יודע, הבודהה ניתן גם בחמלת עצומה. בהינתן שהבודהה ניתן בחכמתה יודעת-כל ובחמלת עצומה, לו לא הייתה לו עצמה הואה לא היה מסוגל להגשים את המטרה ולהועיל בפועל ליצורים. אם כך, הבודהה חייב להיות גם בעל עצמה עצומה. בעולם כולם רק הבודהה ניתן בתכונות האלו של חכמה, חמלת ועצמה. אין אף אחד אחר בעולם המשתווה לו בכך. אם נשב בשקט ונחשוב על כך בראצייתו, הרי שחווץ ממי ש גופם חסר לב וראשם חסר מוח, כל אחד וודאי יפתח אמונה כנה בבודהה.

2 אמונה נלהבת

אמונה נלהבת היא האמונה הנובעת ממחשבה על הדharma. זהה הלהיות לתרגל בהתאם לتورת הבודהה, כלומר להגשים את מה שהינו מיטיב וראוי ולנטוש את מה שאינו.

מהם התרגולים המיטיבים והראויים? בקצרה, זהו טיפוח הlk רוח השואף לא לפגוע לעולם אחרים ולפתח אהבה וחמלה כלפי כל היוצרים. ולהיפך, טיפוח מחשבות שליליות או הפגנת סלידה ואלימות של ממש כלפי כל יוצר מכל דרגה – אלו נחשבים כלל ראוויים.

כדי לסייע לנו להימנע בפגיעה ביוצרים, הבודהה לימד את ארבעת עקרונות ההתנהגות המוסרית של השרמנה (Śramaṇa). את המילה "שרמנה" אנו יכולים להבין כמתנייחת לכל מי שהוא תלמיד אמיתי של הבודהה. נובע

מכך כי על כל חסידיו של הבودהה לתרגל את ארבעת העקרונות האלה.

ראשית, לעולם לא לכעוס על אחרים, אפילו כשהם כועסים עליינו ; שנית, לא להגיב בכעס, אפילו כאשר אנו נתקלים בקלקות או אלימות מילולית ; שלישי, אפילו אם מישחו מתקיף אותנו באבניים, מקלות או כלי נשך אחרים, כחסידיים אמיתיים של הבודהה אל לנו להшиб מלכחה ; רביעית, לא להגיב בנקנות כאשר מישחו מעלייב אותנו. למשל, אם מישחו מדבר סרה בהוריינו או אומר שאנו מכוערים וענינים או שאנו גנבים ושקרים וכד', או אפילו אם מישחו מצבע על חולשותינו, אל לנו להגיב בהערות מעלייבות ולחשוף את חולשותיו שלו בתגובה.

הבודהיזם מלמד אותנו כך : "אשמור את התבוסה לעצמי ואעניק את הניצחון לאחרים". עליינו לחתת לאחרים ליהנות מהניסיונות ומכל סוג של תועלת, ולקחת על עצמנו את התבוסות וההפסדים. מי שמסוגל לתרגל בנאמנות את ארבעת העקרונות האלה, ניתן לומר עליו שהוא חסיד

אמתiy של הבודהה. ולהיפך - אף אם מישחו מחшиб עצמו כחסיד של הבודהה, מבלי לתרגלו את ארבעת העקרונות האלהו, הוא אינו חסיד אמיתי של הבודהה, אלא בשם בלבד.

אם כך, איך נוכל לישם את ארבעת העקרונות? לדוגמה, אם מישחו פוגע בכם, אל לכם להגיב ולא לכם לחתת לכעס להתעורר. אפילו אם אדם שאליו התייחסתם כמוו אליכם שלכם פוגע בכם מבלי שעשיתם כל רע, גם אז אליכם לחוש כל טינה. הדבר דומה ליד הסובל מהפרעה נפשית. לא משנה עד כמה הוא מקלל את אמו או פוגע בה, האם לעולם לא תחש טינה אלא רק תהשוו על דרכיהם להקל על הסובל של בנה. באותו אופן, כאשר אנשים מגיבים לטוב הלב שלנו בשנאה, علينا לאחל להם להשתחרר מרגשות עוכרים (afflictions) ולהיות מאושרים. כך יש לתרגלו אהבה וחמלה כלפי אחרים.

אם פגעיי בעבר באחרים, אפשר להבין מדוע הם רוצחים לפוגע بي בעת. מדוע שאכעס עליהם? אם לא חטאתי ולא

שגיתך בדבר ועדיין מישחו פוגע بي ונוהג بي שלא כשרה,
אפילו אם יכרתו את רashi אל לי לחת לכעס להתעורר.
יותר מכך, עלי ליהל להבשה של כל קרמה שלילית וסבל
נוסף שאחווה. צזו היא החמלת שעליינו לטפח כלפי אחרים.

זאת ועוד, אם מישחו מדבר בי סרה ומכפיש אותה, אין לי
סיבה לכעס. אף אם אחרים מפיצים שמועות אודוטי או
חושיים את טעויות לעיני כל ובמדינות רבות, עלי לשמר
על תודעה שמחה ולשבח את תוכנותיהם הטובות.

אנו עשויים לגלות שזה קל להתמודד עם התנהגות מזולגת
ולתרגל סבלנות כאשר התנהגות צזו נעשית על ידי אלו
הביברים או שווים לנו במעמדם. אך כאשר אנשים נחותים
מאתנו מעלייבים אותנו, לא רק שעליינו להימנע מהגיב
בכעס, עליינו גם להפגין כבוד וסובלנות כלפיهم.

זו היא המסורת שלימד הבודהה, זו היא המסורת שדוגלת
בתרגול של לעולם לא לפגוע באחרים ותמיד להועיל להם.
זו היא הדרך הנשגבת היחידה אל האושר והשלווה.

אולי חלקכם חושבים: "תורת הבודהה נשמעת נחדרת, אך רק בודדים יכולים לתרגל זאת". למropaה השמחה, יש שיטות מוכחות שאפשר ללמוד כדי ללכט בדרך זו. אין ספק שעבור מתחילה זו קשה מדי לעסוק בכל התרגולים הללו במלואם. אפילו לי, נזיר טיבטי ולאמה, זה לא תמיד קל ליישם את כל התורות כולם. ובכל זאת, علينا לעשות כל מאמץ ללמידה את הדharma ולישמה באופן הדרגי. באזוריים הטיבטיים ישנו לאמות בעלי ניסיון רב בתרגול, אשר יוותרו על חייהם לפני שיסכימו לפוגע באחרים או לגנוב מהם. שום דבר לא יכול לגרום להם לעשות דברים כאלה.

החל מהיום, לכל הפחות עלייכם לקחת על עצמכם נזר של לא להרוג אף יצור חי ולא לגנוב מאף אחד. ייתכן שכרגע הימנעות מוחלטת מכל פגיעה באף אחד היא קשה מדי עבורכם, אך אתם יכולים לתרגל צעד אחרי צעד. לפי תורה הבודהה, על השרמנה להימנע מגעיה באחרים. כמובן שمحשבות מורשות או התנהגות גסה פסולות אדם מהיות חסיד אמיתי של הבודהה, זה הוסבר בבירור על

ידי הבודהה. הוא גם אמר: "לאלף את תודעתך שלך
ולעלום לא להטריד את תודעתם של אחרים, זהה התורה
הבודהיסטיית". עליינו להקדיש כל מאזך כדי להגישים
מטרה זו.

כיצד עליינו לאלף את תודעתנו? עליינו לבחון את תודעתנו
בתשומת לב ולזהות מחשבות שליליות. כמשמעותה
התפרצויות של זעם, כשמתעוררויות תשוקה או קנאה,
כשתחשות יהירות גורמת לנו לחשוב שאנו טובים מאחרים
— ברגע בו מתעוררים רגשות שליליים שכאלו, עליינו לזהות
אותם ולהיפטר מהם מיד. תשומת לב וערנות הן הכרחיות
לשם הגנה על תודעתנו. כדי למנוע מרגשות עוכרים כאלו
להתעורר בעתיד עליינו להתפלל לברכות מהגורו ומשלושת
האוצרות.

כיצד לא להטריד את תודעתם של אחרים? עליינו לזנוח את
ההתנהוגיות הרעות הנובעת מפעולות בגוף, את כל סוגי
הדייבור הפוגעני הנובעים מפעולות בדייבור, ואת כל
המחשבות השליליות הנוצרות בתודעתנו. שכן כל אלה

יגרמו סבל ופגיעה לאחרים. אם קרה מקרה בו כבר פגעו
באחרים, בין אן במעשה, בדיור או במחשבה, הטוב
bijouter הוא להזכיר רגשות עוכרים כאלו מהביסיס. אם זה
מתברר כמעבר ליכולתנו, לכל הפחות עליינו לחוש חריטה
ולחציך לעצמנו, שכחשי הבודהה, הטרדת תודעתם של
אחרים היא מעשה מביש ולא חולם, ועלינו להימנע בכל
מבחן מלעשות זאת שוב. כדי לתמוך בהחלטה נחושה זו
עלינו גם להתפלל לברכות מהגורו ומשלוות האוצרות.

מהם הפירות והיתרונות שנפיק מאילוף תודעתנו והימנעות
מהטרדת תודעתם של אחרים? הפירות הם שבחים האלו
נזכה לאירועים ימיים, בריאות טובה, יופי, עושר, כבוד
ויתרונות נוספים. זאת ועוד, בידות הבאות ניוולד
בארצות הטהורות, כמו הארץ הטהורה של האושר
סוקהאוטי (Sukhāvatī), נזכה להארה המושלמת ונשיג
אוושר מוחלט ולא נחוויה יותר סבל.

אם אדם בודד יתרגל בעצמו את הדharma הזו הוא יהיה
משוחרר מסבל ויזכה לשלווה ואושר ; אם משפה אחת

תתרגלו את הדharma יחד כל בני המשפחה יזכו לאושר ;
אם כל התושבים בעיר אחת יתרגלו את הדharma כל העיר
תזכה הן לשלווה זמנית והן לשלווה ואושר מוחלטים ; אם
כל התושבים במדינה שלמה יתרגלו את הדharma כל
המדינה תזכה לפירות דומים . ולבסוף , אם כל אנשי העולם
יתרגלו את הדharma , העולם כולו יהיה מלא באושר ,
שלווה ושגשוג . לא יהיה יותר סבל , ולאו שנסתכל נראה רק
אושר .

שאייפתם של כל היצורים היא להיות מאושרים וחופשיים
מסבל . אף אחד לא רוצה לסבול ושתיישל ממנו האפשרות
להיות מאושר . למעשה , הדרך היחידה להיות מאושרים
וחופשיים מסבל היא לתרגל את הבודהה -DHARMA . כפי
שאמרנו , אם נחשוב על כך ברצינות ונבחן בזהירות את
תורת הבודהה , כל מי שלב בגופו ומוחו בראשו יימשך אל
הדharma וייגש אליה באמונה וכבוד .

עם זאת , הבדיקה הזהירה היא הכרחית . מי שבחן את
תורת הבודהה שוב ושוב ובכל זאת אין לו אמונה או כבוד

לבודהה, לאחד כזה אנו הטיבטים קוראים אדם חסר-לב או חסר-מוח. בתרבות שלנו יש نتيיה לקרוא למישחו כזה אדם שאין לו מוח או לב. כמובן שאין להבין זאת באופן מילולי, ואנחנו לא מתכוונים לומר שלאדם הזה אין לב פיזי או מוח פיזי. זה לא העניין. עברו חסידי הבודהה, הלב הוא לא רק גוש של בשר בתוך הגוף הפיזי, והמוח גם הוא לא רק רקמת המוח הלבנה. האיברים הפיזיים לא זוכים לדגש מיוחד בבודהיזם. למעשה, כל מי שפתח את ההשכפה הנכונה בתואם עם תורת הבודהה יכול להיקרא אדם בעל לב ומוח. על כן, אם ברצונכם להיות אנשים בעלי לב ומוח, עלייכם ללימוד ולתרגל את הדharma באופן טהור, משוחררים מספקות ואי הבנות. אם כל מה שאתם יודעים לעשות זה לישון, ללכנת, לאכול ולהתלבש, זה לא מספיק כדי שתהיו ראויים להיקרא אנשים בעלי לב ומוח.

החלק שלעיל היה הסבר על אמונה נלהבת הנובעת ממחשبة על הדharma.

3 אמונה בטוחה ויציבה

אמונה בטוחה ויציבה היא האמונה הנובעת ממחשבה על הסגנאה. משמעותה של המילה "סנגהה" היא חסידי הבودהה. מטרתו היחידה של אדם שהוא מחסידי הבודהה היא להועיל לעצמו ולאחרים. זהו דבר שיש לעמול קשה עבورو.

את הסגנאה ביבשת ג'imbodzoiphא אפשר לחלק לשלווש קטגוריות: חסידי ההיניאנה (Hinayana), אשר נמנעים מפגיעה מכוונת באחרים; חסידי המהאיינה (Mahāyāna), אשר בנוסף להיעדר פגיעה, מחפשים להועיל באופן יזום לאחרים; חסידי הוגריאנה (Vajrayana), אשר יכולים להשיג הרוחני מהר ולא מאץ, ובכך גם להיטיב באופן נרחב עם כל היוצרים.

כל מי שייך לסנגהה, בכל אחת משלוש הקטגוריות, ראוי לאמון. הסיבה היא שאם אתם יודעים שמשיחו דואג כל

הזמן לרווחתם של אחרים, לא תחשדו באותו אדם.

לדוגמא, אולי יש לכם חבר שמחבב אתכם, אוהב אתכם ושמח בשביביכם כשהם ייחד, ואף משבח אתכם כשהם לא נמצאים. חברים שכאלה הם בוודאי חברים אמיתיים לא מזויפים, שכן הם תמיד ינסו לעזור לכם בכל דרך וראויים לאמונכם, ישנים גם חברים מסווג אחר, שמחמיאים לנו פנים אפשרית. ישנים גם חברים מסווג אחר, שמחמיאים לנו פנים אל פנים אך אומרים דברים רעים علينا מאחוריהם הגב. חברים כאלה אינם ראויים לאמון כלל, והם עלולים לפגוע בנו במספר דרכים. לכן אנחנו יכולים לפתח אמונה בטוחה ויציבה בסנהגה.

III

לקיחת מحسה בשלושת האוֹצְרוֹת

בחלקים שלעיל הסברתי בקצרה אודות התכוונות של שלושת האוֹצְרוֹת. האם אתם מרגישים תחושה של אמונה בשלושת האוֹצְרוֹת? האם אתם נמשכים אליהם?

שאיפתי היא שהחל מרגע זה ובמשך כל הלידות והגלאלים הבאים תתפללו אל הבודהה, המורה שאין לו נិיחן בתכוונות המשובחות והמושלומות ביותר, תתרגלו את

הדרמה של אי-פגיעה ביצורים, ותהיידדו עם הסגנזה
שמשרמת את הדרמה הנשגבת. מי ייתן ותנדרו נדר זה
עמוק לבכם. עתה, עם דבקות ושאיפה שכאלו, קרבו את
כפות ידיכם זו לזו אל מול לבכם, וחזרו אחרי שלוש

פעמים :

אני לוקח מחסה בגורו
אני לוקח מחסה בבדיקה
אני לוקח מחסה בדרמה
אני לוקח מחסה בסגנזה
עכשו קיבלתם כולכם את נדרי לקיחת המחסה.

מרגע זה ואילך, אתם יכולים לקרוא לעצמם בודהיסטים.
מרגע זה ואילך תוכלו להגישים בקלות ולא מכשולים כל
פעילות שבה תעסקו וכל מטרה רוחנית או ארצית שאליה
תשאפו. זאת ועוד, שלושת האוצרות יגנו עליהם מכל אדם
או רוח רעה שינסו להציג מכשולים בדרככם. כל עוד לא
תינטשו את שלושת האוצרות תוכלו להציג אושר ורווחה

בחיים האלו ולא תיוולדו יותר בשלוש העולמות
התחתוניים.

אם תדבקו במחויבות זו ללא שינויים, הרי שבאמת
תגשימו את המטרה העליונה ביותר של הלידה האנושית
יקרת העידן.

כשאני מסתכל סביבי, אני רואה שיש לנו קהיל מוגון. רבים
מכם נולדו בקנדיה, וחלקם נולדו בארה"ב. אני מאמין
שלרבים מallow הנמצאים כאן, היום הוא היום המשמעותי
והחשוב ביותר ב حياتם. ולמה אני אומר זאת? כי אני חושב
שverb רבים, רוב חייכם הוקדשו פחות או יותר לCHIPOSH
אחר מזון, בגדים, עושר ומעמד. אלו מקדושים כמעט את
כל חיינו ומאצינו לкриירה שלנו, מתוך תקווה שאולי יום
אחד יהיה עשירים כמו המיליארדר דיוויד רוקפלר. אבל
לא משנה כמה מאיץ השקענו, לא הצלחנו להציג שום
דבר מיוחד חזץ ממופיע אוכל, קצר כסף ומוניטין כלשהו.
נראה שאין כל משמעות לכל מה שעשינו במשך חיינו. אם
כך, בהשוואה למה שאפשר להרוויח באמצעות שמוشكע

בחיים שלמים של עבודה, הפירות שהשגתם היום בפרק זמן כל כך קצר ממשמעותיים הרבה יותר.

כך אני מרגיש. רבים מכם בודאי מתרגלים בודדים מזה זמן רב. אחרים לא היו בודהיסטים קודם וicutם כן. בלי קשר לעברכם, עלייכם לפתח אמונה ודבקות בשלושת האוצרות. חלוק זאת אתכם גורם לי להרגיש שהensus שלי בקנדה הוא משמעוני, ואני מאמין שהפגישה שלנו היום היא אירוע מבורך.

התרגול שעלייכם לנשות ולהתמיד בו לאחר שלקחتم מהesse הוא כזה : מהיומ ואילך, אל תשכחו להתפלל לבודהה שיסיעו ויעזר לכם בדרך ; משלקחתם מהesse בדharma, עלייכם לעשות כל מאמץ לעולם לא לפגוע במכoon בכל יצור אחר ; משלקחתם מהesse בסוגהה, עלייכם לפתח כבוד ואמון בחסידי הבודהה. אם תתרגלו כך, כל שאיפותיכם יתמלאו.

התוכן של השיחה היום, כפי שצוין במכתב ההזמנה, היה
אמור להיות הנושא של חמלה וחכמה. בחרתי שלא לדבר
עליהם בפשטות ובאופן חילוני, אלא רציתי להשתמש
בשיחה כדי לסקור את החמלה והחכמה הנעלות של
הבודהה, כי אני מאמין שהוא יביא לכם תועלת עצומה
וממידית. לכן הצגתי את השיחה באופן הזה.

אני לא חושב שיש לי קול יפה או שאני מוכשר במיוחד
בשימוש במילים. אולי לא אהבתם את הדרך בה אני
מדובר, ואת הסגנון הכן והישיר. בכל מקרה, מה שחלקתי
אתכם היום הוא דבר שיועיל לכם בחיים האלו ובכל
הlidiot הבאות שלכם. לכן, בין אם אהבתם את סגנון
הדבר שלי ובין אם לא, אני מקווה שככלכם תשמרו את
דברי בלביכם.

תודה רבה.



www.khenposodargye.org



06
português

Meu Conselho do Coração e Instruções Secretas

*Uma palestra pública de Sua Santidade
Jigme Phuntsok Rinpoche
dada em Nova Escócia, Canadá, 1993*

Moderador	01
Sua Santidade	
Cantando	03
Discurso	07
Um estado de grande fortuna	08
1 Ter nascido no continente de Jambudvipa ao sul	09
2 Ter obtido ama existência humana preciosa	09
3 Ter nascido quando um Buda veio ao mundo	11
4 Ter os ensinamentos do Buda ainda presentes	12
5 Ter sido aceito por um professor espiritual qualificado	12
Três Níveis de Fé	14
1 Fé nítida	15
2 Fé ávida	27
3 Fé confiante	36
Tomar refúgio nas três jóias	38

M O D E R A D O R :

Bem vindos à palestra pública de hoje que será dada por Sua Santidade Jigme Phuntsok Rinpoche. Sua Santidade nasceu em 1933 no nordeste do Tibete. Há aproximadamente dez anos atrás Rinpoche começou a oferecerativamente ensinamentos budistas em uma área do Tibete, que naquele momento, havia experimentado várias décadas de declínio do budismo e sua prática. A ele é creditada a vasta propagação do Budismo na China,

sendo responsável por trazer dezenas de milhares de Tibetanos, assim como muitos Chineses Han para o Buddhadharma nos últimos anos.

Somos muito afortunados de tê-lo conosco esta tarde, quando sua chegada se deu através de uma série de sequências milagrosas e logísticas que, de outra forma, provavelmente não ocorreria. Apesar de toda a correria de última hora tudo isso resultou no fato de termos a oportunidade de convidá-lo para estar conosco aqui na Nova Escócia, uma oportunidade pela qual somos muito gratos. Portanto, estamos muito satisfeitos e honrados que Sua Santidade pôde aceitar nosso convite e esteja aqui conosco hoje para compartilhar seu maravilhoso ensinamento. Em nome de todos os que aqui estão reunidos hoje, estendemos a Sua Santidade nossas calorosas boas-vindas.

S U A S A N T I D A D E :

Cantando

*Corporificação de todos os budas do passado,
presente e futuro;*

*oceanos de mandalas de senhores que tudo
permeiam e famílias búdicas;*

*gloriosos e nobres mestres cuja bondade é
incomparável;*

preciosos gurus raiz—

*Eu me curvo aos seus pés perfeitamente
imaculados e me prostro em devoção.*

*Eu me refugio em vocês! Concedam suas bênçãos,
eu rezo!*

*Quem poderia se cansar de olhar seus rostos
nobres, tão claros e brilhantes como uma flor
desabrochando?*

*E as anteras radiantes de seus sinais e marcas
são como néctar para os olhos de todos os seres.*

*As pétalas da sua compaixão se estendem pelos
três mundos.*

*Ó Senhor dos Sábios, Lótus Branco, hoje descanse
seus pés de lótus no lago de lótus da minha
mente!*

*Em uma ilha em um lago em Oddiyāna, do
coração de um lótus,*

*Você apareceu espontaneamente como uma
emanação dos budas,*

*Resplandecente com qualidades e marcas
maiores e menores -*

*Padmasambhava, proteja o lago de lótus da
minha mente!*

*Na expansão em que todos os fenômenos se
esgotam, você encontrou a sabedoria do
dharmakāya;*

*Na clara luz do espaço vazio, você viu os campos
de búdicos do saṃbhogkāya aparecerem;*

*Para trabalhar em benefício de todos os seres,
você apareceu para eles na forma nirmāṇakāya -*

*Soberano onisciente do Dharma, diante de você
eu me prosto.*

*A sabedoria de Manjushri, Leão da Fala, surgiu
em seu coração,*

*E você treinou nas infinitas aspirações de
Samantabhadra,*

*Realizando as ações iluminadas dos budas e de
seus herdeiros -*

*Guru Manjugoṣha, aos seus pés eu presto
homenagem!*

Você possui a forma perfeita da juventude,

E está adornado com a luz da sabedoria.

*Você dissipa as trevas da ignorância em todo o
mundo -*

Guru Manjugoṣha, a você eu presto homenagem!

Neste momento, do desejo de beneficiar os outros,

*Eu visualizo você sobre o jovem lótus do meu
coração,*

*Possa o som melodioso do seu discurso que é
como néctar,*

*Ó Manjushri, confira seu esplendor sobre minha
mente!*

SUA SANTIDADE:

Discurso

Começo prestando homenagem às minhas extraordinárias deidades. Minha palestra hoje será composta de alguns breves ensinamentos centrais e de acordo com a tradição budista.

I

Um estado de grande fortuna

PARA COMEÇAR, todos nós devemos reconhecer que, neste exato momento, nos encontramos em um estado de grande boa fortuna. O que é esta grande fortuna que estou falando, você poderia perguntar.

1

Ter nascido no continente de Jambudvipa ao sul

Em primeiro lugar, temos muita sorte de ter nascido neste mundo que, segundo a cosmologia budista, é conhecido como o continente de Jambudvipa ao sul e, por si só, é totalmente dotado de grande fortuna. Por que dizemos que Jambudvipa é unicamente um lugar de grande sorte? É porque embora existam outros continentes igualmente cheios de grande prazer e experiências agradáveis nos quais os seres humanos possam renascer, lugares como o continente oriental de Purvavideha, o continente ocidental de Aparagodaniya e o continente norte de Uttarakuru, como descritos em Abhidharma; tais outros lugares não são dotados de condições favoráveis para praticar o Budadharma. Por esse motivo, o continente de Jambudvipa é superior a qualquer outro continente no qual possamos renascer.

2

Ter obtido ama existência humana preciosa

Em segundo lugar, é extremamente precioso e excelente, por si só, obter um renascimento humano no

reino de Jambudvipa em função de todas as vantagens e liberdades que isso oferece. Em outros reinos como o reino dos infernos, o reino dos fantasmas famintos, o reino animal ou o reino dos asuras, o sofrimento imposto é insuportável e, por isso, não há absolutamente nenhuma oportunidade de praticar o Dharma.

Mesmo que alguém nasça no reino dos deuses de rara beleza e êxtase sensual ainda não tem oportunidade de praticar o Dharma porque está deveras consumido pela experiência do prazer. Portanto, por este motivo, um renascimento humano é mais precioso do que um renascimento como um Deus.

Além disso, Buda Shakyamuni apresentou ensinamentos em três veículos correspondentes aos votos do Pratimoksha, do Bodhisattva e do Vajrayana. Somente alguém que tenha obtido um precioso renascimento humano é capaz de praticar esses ensinamentos e alcançar sua realização. Alguém que tenha nascido no reino dos deuses ou outros dificilmente teria a oportunidade de praticar qualquer um desses ensinamentos e não seria capaz de realizar a conquista da prática espiritual em sua vida. Por essas

razões, um renascimento humano é absolutamente o mais sublime e mais precioso do que qualquer outro tipo de renascimento.

Portanto, como seguidores do Buda, sempre consideramos que um renascimento humano oferece a existência mais rara em todos os reinos do samsara. Como todos obtivemos esta existência tão preciosa, deveríamos realmente ter uma sensação de grande alegria.

3

Ter nascido quando um Buda veio ao mundo

Além disso, é ainda mais raro nascer em uma época em que um Buda tenha existido neste mundo. Por que? Uma era que existiu um Buda no mundo é chamada de era brilhante e uma era na qual nenhum Buda aparece no mundo é chamada de era sombria. Em relação a esses dois tipos de eras: há muito mais eras escuras do que as brilhantes e as eras brilhantes ocasionais são intercaladas entre muitas eras escuras. Portanto, como eras brilhantes são muito raras de encontrar, nascer em uma época em que um Buda tenha existido no mundo,

se conectar diretamente com seus ensinamentos e colocá-los em prática é extremamente raro.

4

Ter os ensinamentos do Buda ainda presentes

Como o Buda existiu no mundo, ensinou o precioso Dharma aos seres vivos e porque esses ensinamentos do Dharma ainda estão presentes, estamos vivendo em condições muito preciosas.

Sempre que pensarmos em nossa atual situação, em que Buda girou a roda do Dharma três vezes e todos esses ensinamentos ainda estão acessíveis, devemos realmente sentir uma grande alegria.

5

Ter sido aceito por um professor espiritual qualificado

Mesmo com todas essas condições favoráveis, por exemplo, o Buda ter existido neste mundo, ensinado o Dharma e todos os seus ensinamentos ainda estarem presentes no mundo, ainda precisamos de um professor espiritual qualificado que possa explicar

esses ensinamentos. Sem um professor qualificado, é impossível aprender e praticar os ensinamentos confiando apenas em nossos próprios esforços. De fato, infelizmente também é raro encontrar um Lama de quem se possa receber os ensinamentos do Buda e possa nos orientar a colocar os ensinamentos em prática.

Portanto, apenas resumindo brevemente essas condições favoráveis nas quais nos encontramos: 1) ter nascido como humano e possuir todos os dotes e liberdades do continente sul de Jambudvipa, 2) ter nascido num tempo em que o Buda surgiu no mundo, tenha ensinado o Dharma e que esses ensinamentos não tenham desaparecido e ainda estejam disponíveis para nós, 3) poder encontrar-se com professores espirituais qualificados que possam explicar esses ensinamentos. Portanto, entre todas essas eras afortunadas, nossa situação atual é tão rara e afortunada quanto o desabrochar de uma flor de udumbara. Toda vez que pensarmos sobre isso deveríamos criar um forte senso de alegria e gratidão.

II

Três Níveis de Fé

TOTALMENTE DOTADO dessas vantagens e todas as condições favoráveis devemos, antes de tudo, desenvolver profunda fé para alcançar a iluminação.

Vamos então considerar o que é exatamente a fé? A partir da perspectiva budista podemos, inicialmente, dizer que existem três tipos de fé: fé nítida, fé ávida e fé confiante. Fé nítida é a fé baseada em forte atração e é inspirada por pensar no Buda; fé ávida é a fé que nos leva a tentar emular, sendo inspirada pelo pensar

no Dharma; fé confiante é a fé inspirada no pensar na Sangha. É necessário ter todos esses três níveis de fé em nossa mente.

1 *Fé nítida*

Fé nítida é um sentimento de tremenda alegria e felicidade que ocorre quando pensamos no Buda.

O motivo pelo qual sentimos tremenda alegria e felicidade quando pensamos sobre o Buda é que este possui incontáveis e incomparáveis qualidades nobres, neste mundo, mesmo quando comparado a Ishvara, Indra, Brahma e muitos outros. Por exemplo, se um bodhisattva no primeiro bhumi ou acima descrevesse as qualidades de sabedoria do Buda, ele ou ela ainda não seria capaz de descrevê-las completamente mesmo que falasse ininterruptamente por centenas e milhares de anos.

Embora o Buda possua inúmeras qualidades nobres, que somos incapazes de conhecer plenamente, devemos estar cientes acerca que tais qualidades incomuns são de grande benefício para nós. O que

elas são? Buda ensinou aos seres vivos os métodos para alcançar um estado temporário de felicidade bem como os caminhos para alcançar o estado de Buda - um estado que contém todas as habilidades milagrosas. De todas as qualidades, suas atividades em dar tais ensinamentos aos seres vivos são as mais supremas. Essas são as qualidades das quais devemos estar cientes, pois independentemente de quantas nobres qualidades Buda possua, se elas não forem benéficas para nós não haveria razão para nos deleitarmos com elas. Por exemplo, existem muitos reis ou governantes neste mundo. Se eles não podem nos trazer nenhum benefício, pensar neles não nos traz alegria. Mas, se alguma de suas ações nos beneficiasse grandemente pensar nelas nos traria muita alegria. Portanto, devemos estar cientes das nobres qualidades do Buda pois são de grande benefício para nós, então podemos desenvolver sincera alegria e deleite nele.

Quais são, então, as nobres qualidades do Buda que nos trazem tão grande benefício? Destas, existem três categorias principais: as qualidades de sabedoria, as qualidades de compaixão e as qualidades de poder.

1) Sabedoria

Se o Buda não soubesse como libertar os seres sencientes, tão ilimitados quanto o espaço, do sofrimento e colocá-los em permanente estado de paz e felicidade, o Buda seria de pouco ou nenhum benefício. Todavia, o Buda é capaz de libertar os seres sencientes do sofrimento porque ele possui a qualidade da sabedoria onisciente.

2) Compaixão

Que o Buda tenha a qualidade da sabedoria onisciente, a compaixão também é indispensável. Sem compaixão, os métodos empregados para o bem dos seres sencientes não seriam de verdadeiro benefício. Por exemplo, mesmo que uma pessoa seja muito instruída, se tiver má vontade em relação aos outros ou um caráter rude e ofensivo, não importa o quão experiente ele ou ela seja, não serão realmente benéficos para outros. Portanto, é preciso possuir a qualidade da compaixão.

Que tipo de compaixão o Buda possui? Tomemos o exemplo do amor de uma mãe por seu filho único. Multiplique seu amor por centenas e milhares de vezes

e ainda fica aquém do amor que Buda tem por todos os seres vivos. Como chegamos a essa conclusão? Tanto durante seu estágio causal como durante o período de sua plena iluminação, o Buda sempre dedicou seu corpo e sua vida ao bem-estar dos outros.

De que maneira o Buda dedicou seu corpo e vida durante seu estágio causal a fim de beneficiar os outros? No famoso Deer Park onde o Buda proferiu o primeiro giro da Roda do Dharma, em Varanasi, ele entregou sua própria cabeça em muitas vidas, por inúmeras eras com o intuito de trazer benefícios e felicidade aos seres vivos. Isso foi dito por ele próprio depois que ele alcançou o Estágio Búdico. A dedicação de seu sangue e carne para o bem-estar de outros aconteceu não apenas em Varanasi. Em muitos lugares de todo o mundo, o Buda, inúmeras vezes entregou sua carne e sangue para o benefício dos seres vivos.

Além disso, nunca houve um tempo ou situação em que o Buda tenha demonstrado compaixão tendenciosa e desigual. Se o Buda tivesse expressado compaixão por aqueles que estavam próximos a ele, como os que se sentiam atraídos por ele ou o respeitavam, e não pelos outros, isso então mostraria que sua compaixão

era tendenciosa. A compaixão do Buda nunca foi desta forma, mas universalmente igual para com todos os seres.

Então, como descrever a compaixão universal do Buda? Certa vez, quando o Buda estava vivo, Indra estava fazendo-lhe uma oferta através do cair de uma chuva de pó de sândalo do seu lado direito, enquanto Mara tentava prejudicar o Buda com uma chuva de armas à esquerda. O Buda os tratou com bondade e manteve em seu coração e mente o desejo de que ambos fossem igualmente colocados no caminho da paz e da felicidade.

Além disso, se a bondade e compaixão do Buda se estendessem apenas àqueles em posições mais altas ou àqueles dotados de maior riqueza material, mas não àqueles inferiores ou pobres, então seu amor não teria mostrado sua expressão completa. De fato, era exatamente o oposto. Ao invés de favorecer aqueles superiores o Buda mostrou mais compaixão e amor por aqueles que eram pobres e desamparados.

A compaixão do Buda nunca foi limitada - diferentemente da dos líderes políticos que costumam

favorecer seu próprio povo ou raça. Se pensarmos nos líderes políticos atuais, eles geralmente expressam sua bondade e apreço diante de milhares de pessoas quando há algum benefício próprio. Em contraste, mesmo que apenas um ser senciente estivesse em necessidade, o Buda desistiria de sua vida e seu sangue muitas vezes mais. Desde tempos sem começo o Buda doou a si mesmo incessante e incansavelmente a fim de ser de benefício, mesmo que fosse apenas para ajudar um ser vivo, mesmo que levassem inúmeras eras para ajudá-los. Tal amor e compaixão são absolutamente incomparáveis.

Em um ponto durante o estágio causal Buda estava no reino do inferno onde era conhecido como Gyepakshuda, junto com um amigo chamado Kamarupa, sendo forçados a puxar carroças pesadas. Os guardas do reino do inferno os prenderam a uma carroça e os batiam severamente, forçando-os a trabalhar incessantemente. O futuro Buda pensou: “Vou puxá-la e sofrer sozinho para que Kamarupa possa ser aliviado.” Então, ele disse aos guardas: “Coloque o cinto sobre meus ombros. Vou puxar o carrinho sozinho. Por favor, poupe meu amigo do sofrimento.” Ao ouvir isso, os guardas ficaram ainda

mais zangados e disseram: “Ninguém pode fazer nada para impedir que outros experimentem seus próprios efeitos kármicos!” Então eles apenas o atingiram na cabeça com um martelo resultando em sua morte e imediato renascimento no reino dos deuses dos Trinta e Três Níveis. Esta história está registrada na biografia do Buda.

Além disso, na época do Buda, havia um ex-discípulo chamado Devadatta, que acabou se tornando um dos maiores inimigos do Buda, sempre tentando competir e mesmo prejudicá-lo. Mesmo nas muitas vidas anteriores que eles compartilharam juntos, houveram muitas ocasiões em que Devadatta tentou prejudicar o Buda. Apesar disso, Buda sempre procurou trazer benefícios a Devadatta, mesmo às custas de seu próprio corpo ou a perda de sua própria vida. Isso, junto a inúmeros outros exemplos, mostra que as expressões de sua bondade e compaixão são inefáveis.º

3) Poder

Dada sua sabedoria onisciente e compaixão incomparável, o Buda é ainda dotado de grande poder. Sem o poder, compaixão e sabedoria não estão

completas. Isso pode ser equiparado a uma situação onde uma mãe pobre e sem braços vê seu filho ser arrastado pela água corrente. Embora cheia de um sentimento inconcebível de compaixão por seu filho não há nada que ela possa fazer para salvá-lo. Da mesma forma, a compaixão sem poder não nos leva a lugar algum em nossos esforços para ajudar os seres sencientes.

Que tipo de poder Buda possui? Existem três tipos de poder que ele possui se relacionando ao seu corpo, fala e mente.

• *O poder do corpo do Buda*

Quanto ao poder do corpo do Buda: simplesmente ver o Buda ou estar em sua presença traz a potência de libertar os seres do sofrimento da existência cíclica e colocá-los no caminho da paz suprema.

Esse é o benefício que obtemos ao encontrar o Buda. O que dizer então sobre os dias atuais, quando o Buda já passou para o nirvana? Ainda se aplica hoje. Como ele próprio prometeu: “Me manifestarei de várias formas e guiarei os seres a realizar virtudes”. Buda se manifestou de várias formas para beneficiar os seres.

Essas formas incluem estátuas, imagens, assim como em muitas outras formas. Incluídas nessas formas estão estupas que contêm as relíquias do Buda, ou qualquer uma das estátuas moldadas à sua imagem e feitas de ouro, argila, madeira ou até pedra. Prestar homenagem, fazer oferendas a eles e aspirações diante deles, todos produzem os mesmos resultados como se alguém se encontrasse diretamente com o Buda. Isso é ensinado nos sutras. Da mesma forma, se alguém é capaz de ver uma thangka representando a forma do Buda, seja ela uma obra de arte particularmente atraente ou não, isso trará para a pessoa que a vê bônícias incríveis.

Não temos dúvidas de que se alguém com forte fé e devoção vir a forma do Buda acumulará méritos que estão além de descrição. Mesmo que alguém olhe para a forma do Buda enquanto está tomado por raiva, somente pela conexão estabelecida através desta experiência, a pessoa alcançará rapidamente o estado Búdico. Isto também é claramente afirmado nos sutras.

• *O poder da fala do Buda*

Com relação ao poder do discurso do Buda: se durante o tempo em que o Buda esteve vivo alguém

fosse capaz de receber diretamente seus ensinamentos ou se, no presente, orando sinceramente ao Buda, eventualmente ví-lo e ouvir sua voz ensinando em uma visão pura ou no estado de sonho, todos esses tipos de experiência permitiriam desenvolver rapidamente várias qualidades nobres e, eventualmente, alcançar o estado Búdico.

O discurso do Buda não inclui apenas os ensinamentos falados diretamente por ele, mas também todos os ensinamentos do Dharma que são compilados nos sutras e shastras. O mérito de realmente ouvi-los é inconcebível e pode trazer o poder de fechar a porta para os reinos inferiores, sem precisar falar sobre o prolongamento de nossa vida, dando-nos as bênçãos da boa saúde, longevidade, qualidades, etc.

Mesmo que seres como pássaros ou animais selvagens não tenham a capacidade de receber os ensinamentos, apenas ouvindo o som de uma concha sendo tocada ou um tambor sendo batido antes do ensinamento, eles serão libertados dos sofrimentos do samsara e alcançarão a libertação.

• *O poder da mente do Buda*

Com relação ao poder da mente: Buda mantém grande compaixão e bondade amorosa em relação a todo indivíduo e suas atividades de beneficiar os seres sencientes nunca param. Assim como é impossível para um grande oceano ficar sem ondas, da mesma forma, é impossível para o Buda desistir ou encerrar suas atividades de benefício a todos os seres.

Em todos os diferentes mundos de todas as dez direções, se a forma de um Buda puder inspirar os seres vivos, ele se manifestará como um Buda; se a forma de um bodhisattva puder inspirar seres vivos, o Buda se manifestará como um bodhisattva. Desta maneira, se a forma de um ouvinte ou de um realizador solitário puder servir de inspiração, Buda manifestar-se-á de acordo. Para o benefício daqueles seres não humanos, como pássaros, animais selvagens, animais aquáticos, etc., Buda se manifestará de acordo com suas formas para inspirá-los e iluminá-los. O Buda pode assumir formas ilimitadas para os benefícios dos seres sencientes.

Além disso, o Buda, com o objetivo de demonstrar o ensino do Dharma, se manifestará como montanhas, florestas, selvas, etc., de modo a trazer benefícios incríveis para os seres vivos. Buda sempre tenta beneficiar todo e qualquer ser senciente incessantemente dia e noite da maneira que julgar necessária. Esta é a razão pela qual devemos desenvolver grande alegria e sincera reverência em relação ao Buda.

Gostaria de reafirmar o que acabei de mencionar. O Buda é capaz de beneficiar seres sencientes em função de seu conhecimento onisciente acerca de todas as habilidades para atraí-los. Dada a onisciência do Buda, se ele não tivesse grande compaixão, ele não guiaria e inspiraria seres sencientes. Portanto, além de onisciente, o Buda também possui grande compaixão. E visto que Buda possui sabedoria onisciente e grande compaixão, se não tivesse poder, ele não seria capaz de realizar seu grande propósito de efetivamente beneficiar os seres vivos. Portanto, o Buda também deve ter poder total. Em todo o mundo apenas o Buda possui esse tipo de qualidades incomparáveis em termos de sabedoria, compaixão e poder. Não há mais ninguém neste mundo que possa

igualá-lo nisso. Portanto, se nos acostumarmos a pensar cuidadosamente, a não ser aqueles que não têm coração no corpo ou cérebro na cabeça, todos os outros certamente irão gerar fé sincera no Buda.

2

Fé ávida

Fé ávida é a fé inspirada pelo pensamento no Dharma. É possuir a ânsia de praticar de acordo com os ensinamentos do Buda, ou seja, realizar o que é saudável e virtuoso e abandonar o que não é.

Quais são as práticas saudáveis e virtuosas? Resumidamente, é considerar nunca prejudicar os outros e desenvolver amor e compaixão por todos os seres vivos. Inversamente, alimentar pensamentos negativos ou realmente mostrar aversão física a qualquer ser, seja alto, médio ou baixo, é considerado não virtuoso.

Para nos ajudar a nos abstermos de prejudicar outros seres sencientes, Buda ensinou os quatro princípios para Shramana [comportamento moralmente ético]. Shramana pode ser entendido como

todos os verdadeiros seguidores do Buda. Portanto, esses quatro princípios devem ser praticados por todos os seguidores do Buda.

Em primeiro lugar nunca tenha raiva de alguém, mesmo quando estes se zangam conosco. Segundo, não responda com uma reação raivosa mesmo que esteja sendo abusado verbalmente. Terceiro, mesmo que nos golpeiem com uma pedra, um bastão ou outra arma como verdadeiros seguidores de Buda, não devemos revidar. Quarto, não revide quando outros insultarem. Por exemplo, quando alguém fala mal de nossos pais, ou diz que somos feios e sem um tostão, ou que somos ladrões, ou mentirosos etc. ou simplesmente aponta nossas falhas, não devemos reagir com comentários cruéis e expor suas falhas em retaliação.

O budismo ensina que “derrotarei a mim mesmo e darei a vitória aos outros.” Deveríamos dar aos outros a vitória e qualquer tipo de benefício e assumir a derrota e a perda. Se alguém é capaz de realmente praticar esses quatro princípios, ele ou ela pode ser considerado um verdadeiro seguidor do Buda. Caso contrário, embora possa considerar-se um seguidor de Buda, sem praticar os quatro princípios, só é possível afirmar que

é um seguidor nominal e não um seguidor verdadeiro de Buda.

Como, então, podemos realmente colocar esses princípios em prática? Um exemplo seria você responder não deixando sua raiva surgir quando uma pessoa lhe causar dano. Você não deve se ressentir mesmo que alguém que você tenha tratado tão bem quanto ao seu próprio filho o tenha prejudicado - apesar de você não ter feito nada de errado. A situação é como a de uma criança que sofre de uma doença mental. Não importa o quanto ele abuse da mãe, ela nunca se sentiria ressentida, apenas pensaria em como curar o sofrimento do filho. Da mesma forma, para aqueles que retribuem nossa bondade com ódio, devemos apenas desejar que livrem-se das aflições e que alcancem felicidade. Esta é a maneira de praticar amor e compaixão pelos outros.

Se eu machuquei outras pessoas no passado é compreensível que elas desejem me machucar de volta ao presente. Então, por que eu deveria ficar bravo com elas? Se não cometí nenhum erro, nem mesmo um tão pequeno quanto a ponta uma agulha, mas ainda assim alguém me maltrata e me machuca muito, mesmo

que chegasse a ponto de cortar minha cabeça, ainda assim não deveria deixar minha raiva surgir. Mais ainda, deveria desejar que qualquer karma negativo e sofrimento subsequente amadurecessem sobre mim. Este é o tipo de compaixão que devemos gerar para com os outros.

Além disso, se há quem fale mal de mim não há motivo para ficar com raiva. Mesmo que eles espalhem boatos sobre mim ou revelem minhas falhas em uma escala muito maior, talvez em muitos países, eu ainda deveria com uma mente alegre exaltar suas boas qualidades.

Se formos menosprezados por aqueles que são superiores ou iguais a nós podemos achar que não é difícil aceitar seus comportamentos e praticar paciência. Mas se aqueles que são inferiores a nós lançarem vários insultos sobre nós, não devemos apenas jamais revidar com raiva, mas também devemos mostrar-lhes respeito e tolerância.

Essa é a tradição ensinada pelo Buda. É uma tradição que promove a prática de nunca prejudicar e

sempre beneficiar os outros. Este é o único caminho sublime de paz e felicidade.

Talvez estejam pensando: "Os ensinamentos do Buda parecem muito bons, no entanto, existem pouquíssimas pessoas que podem realmente praticá-los". Felizmente, existem métodos conhecidos que podemos aprender para seguir esse caminho. Engajar-se em todas essas práticas é certamente muito difícil para a maioria dos iniciantes. Mesmo para mim, um monge tibetano e um lama, nem sempre é fácil colocar todos esses ensinamentos em prática. Ainda assim, devemos fazer o possível para estudar e praticar o Dharma em estágios graduais. Na área tibetana, existem lamas bons praticantes que preferem desistir de suas vidas a ferir ou roubar. Nada jamais os levaria a fazer esse tipo de coisa.

A partir de hoje, você deve ao menos fazer o voto de não matar nenhum ser vivo e não roubar ninguém. Abster-se absolutamente de prejudicar alguém pode ser difícil para você, mas é possível começar a treinar-se passo a passo. De acordo com os ensinamentos do Buda, Shramana deveria abandonar o prejuízo os outros. Possuir uma mente perversa ou envolver-se

em comportamentos rudes certamente desqualifica a pessoa como um verdadeiro seguidor do Buda. Isso foi claramente ensinado pelo Buda. O Buda também disse: “Domar a própria mente e nunca perturbar a mente dos outros, esta é a doutrina budista.” Portanto, não devemos poupar esforços para alcançar esse objetivo.

Então, como domar nossa mente? Devemos observar cuidadosamente nossa mente quanto a quaisquer pensamentos negativos. Quando um forte levante de raiva aparecer, quando um grande desejo ou ciúme surgir, ou quando um sentimento arrogante nos fizer acreditar que somos melhores que os outros, no momento em que estas emoções negativas surgirem, devemos reconhecê-las imediatamente e nos livrarmos delas. A atenção plena e a vigilância são indispensáveis para proteger nossa mente. Enquanto isso, para evitar que essas emoções aflitivas surjam no futuro, devemos rezar ao guru e às Três Jóias por suas poderosas bênçãos.

Como não perturbar a mente dos outros? Devemos renunciar aos maus comportamentos causados pelas ações de nosso corpo, todos os tipos de linguagem

rude que surgem como resultado de nossa fala e todos os pensamentos negativos criados por nossa mente porque todos eles afigiriam e prejudicariam os outros. Se estes realmente levarem a perturbarmos alguém, física, verbal ou mentalmente, o melhor é erradicar tais aflições pela raiz. Se isso estiver além da nossa capacidade deveremos ao menos sentir verdadeiro remorso e lembrar que, como seguidores de Buda, perturbar a mente dos outros é realmente algo vergonhoso e inadequado que nunca devemos repetir. Para manter essa determinação, também precisamos rezar ao guru e às Três Jóias para receber suas bênçãos.

Quais são os benefícios de domar a mente e não perturbar a mente dos outros? Os benefícios são de nesta mesma vida experimentaremos longevidade, obtermos boa saúde, beleza, riqueza e respeito dos outros, assim como muitos outros benefícios. Não apenas isso, mas em uma vida futura, renasceremos em terras puras, como a terra pura da grande bem-aventurança, Sukhavati, e alcançaremos o status da perfeita iluminação, obtendo felicidade suprema e nunca experimentando qualquer sofrimento.

Portanto, se uma única pessoa agindo por conta própria praticar o Dharma, será libertada do sofrimento e obterá paz e felicidade; se uma família praticar o Dharma junta, toda a família será dotada de felicidade; se o povo de uma cidade inteira praticar o Dharma, a cidade inteira obterá paz e felicidade temporária e definitiva e se o povo de um país inteiro praticar o Dharma, esse país será totalmente agraciado desta forma. Eventualmente, se pessoas do mundo inteiro praticassem o Dharma, o mundo inteiro estaria cheio de felicidade, paz e prosperidade. Não haveria mais sofrimento e por todo lugar que se olhasse, haveria felicidade.

Todo ser senciente quer apenas ser feliz e livre do sofrimento. Ninguém quer sofrer e ter a felicidade negada. De fato, a única maneira de alcançar a felicidade e se libertar do sofrimento é praticar o Buddhadharma. Como acabamos de mencionar, se pensarmos cuidadosamente e observarmos minuciosamente os ensinamentos do Buda, todos que tiverem um coração no corpo ou um cérebro na cabeça serão atraídos pelo Dharma e o abordarão com fé e reverência.

No entanto, uma observação cuidadosa é obrigatória. Nós tibetanos chamaríamos alguém que examinou repetidamente os ensinamentos do Buda, mas ainda não tem fé ou respeito pelo Buda, de uma pessoa sem coração ou sem cérebro. Temos em nossa cultura a prática de chamar alguém desta forma: de uma pessoa sem cérebro ou coração. Isso realmente não deve ser tomado literalmente, pois não estamos dizendo que uma pessoa não tem coração ou cérebro físico. Não é assim. Para os seguidores de Buda, o coração não é apenas aquele pedaço de carne dentro de um corpo físico, o cérebro também não é apenas o tecido branco do cérebro. Esses órgãos físicos não são normalmente enfatizados no budismo. De fato, qualquer pessoa que desenvolva a visão correta de acordo com os ensinamentos budistas pode ser chamada de pessoa com coração e cérebro. Portanto, se você quer ser uma pessoa com coração e cérebro, deve estudar e praticar o Dharma puramente, livre de qualquer dúvida ou mal-entendido. Se tudo o que você sabe fazer é dormir, passear, comer e vestir roupas, isso não é suficiente para qualificá-lo como alguém com coração e cérebro.

A seção acima é uma explicação da fé ávida, inspirada pelo pensamento do Dharma.

3 *Fé confiante*

Fé confiante é a fé que é inspirada pelo pensamento na Sangha. A palavra Sangha significa os seguidores do Buda. Como seguidores do Buda, o único objetivo é trazer benefícios para si e para os outros. Isso é algo que se deve trabalhar duro para alcançar.

A Sangha se divide em três categorias no continente de Jambudvipa: os seguidores do Hinayana que se abstêm de prejudicar intencionalmente os outros; os seguidores do Mahayana, que além de não prejudicar, intencionalmente, trazem benefícios a outros; os seguidores do Vajrayana, que podem alcançar a realização espiritual com rapidez e sem esforço, e ao fazê-lo, beneficiam extensamente todos os seres sencientes.

A Sangha, independentemente de qual categoria, pode ser considerada confiável. Você não desconfia de uma pessoa se você sabe que ela está sempre

preocupada com o bem-estar dos outros. Por exemplo, você pode ter um amigo que gosta de você, o respeita e fica feliz quando estão juntos, além disso, o elogia quando você não está por perto. Amigos como esses são certamente verdadeiros amigos e merecem sua confiança, porque sempre tentarão ajudá-lo de todas as maneiras possíveis. Existem também alguns tipos de amigos que o elogiam enquanto estão na sua frente enquanto falam coisas ruins pelas costas. Amigos como esses não merecem confiança, porque provavelmente o machucariam de várias maneiras. Esta é a razão pela qual podemos desenvolver fé confiante na Sangha.

III

Tomar refúgio nas três jóias

ACIMA, EU dei uma breve explicação acerca das qualidades das Três Jóias. Você sente um senso de fé nas Três Jóias? Você está atraído por eles?

Meu desejo é que vocês rezem a partir deste momento e ao longo de todas as suas vidas ao Buda, o professor insuperável que possui as mais exaltadas e perfeitas qualidades, que pratique o Dharma de nunca prejudicar um ser e que ajude a Sangha que

sustenta o sublime Dharma. Que vocês façam esse voto profundamente em seus corações. Com esse tipo de devoção e aspiração, junte as palmas das mãos ao coração e repita comigo três vezes:

Tomo refúgio no Guru.

Tomo refúgio no Buda.

Tomo refúgio no Dharma.

Tomo refúgio na Sangha.

Agora todos vocês receberam os votos de refúgio.

A partir deste momento você pode se chamar de budista. A partir deste momento, quaisquer atividades que participe, quaisquer objetivos que deseje alcançar, espirituais ou seculares, você será capaz de realizá-las sem quaisquer problemas e impedimentos. Além disso, se algum humano ou espírito negativo tentar lhe criar obstáculos, você estará protegido pelas Três Jóias. Enquanto não abandonar as Três Jóias, poderá obter felicidade e benefício nesta vida e não será mais forçado a renascer nos três reinos inferiores. Se você mantiver esse compromisso e promessa de maneira imutável, terá atingido verdadeiramente o objetivo mais elevado desse precioso renascimento humano.

Agora, olhando em volta, vejo que temos uma platéia mista aqui. Muitos de vocês aqui nasceram no Canadá e outros nos EUA. Sinto que para muitos de vocês aqui hoje é o dia mais significativo e valioso da sua vida. Por que digo isso? Porque penso que para muitos, a maior parte da vida foi gasta mais ou menos na busca de comida, roupas, riqueza e posição. Dedicamos quase toda vida e muito esforço em nossas carreiras, na esperança de que haja uma chance de nos tornarmos tão ricos quanto o bilionário David Rockefeller. No entanto, independentemente do quanto tenhamos tentado, o que fomos capazes de realizar não é nada fora do comum. Exceto por comida suficiente para comer, algum dinheiro e certa reputação, nada de especial é realizado e, portanto, parece que o que fizemos em toda vida não foi tão significativo. Portanto, se compararmos o que você pode ganhar com os esforços de toda sua vida profissional, os benefícios que você obteve hoje em pouco tempo foram mais significativos.

É assim que eu sinto. Muitos de vocês provavelmente são praticantes budistas de longa data. Alguns de vocês não eram budistas antes e agora são. Independentemente do passado, vocês devem

desenvolver fé devotada às Três Jóias. Compartilhar isso com vocês faz com que minha jornada ao Canadá pareça algo significativo e acredito que nosso encontro de hoje é uma ocasião muito preciosa.

O treinamento que você deve tentar se envolver após tomar refúgio inclui: a partir de hoje não esqueça de rezar ao Buda por ajuda e assistência no caminho; tendo tomado refúgio no Dharma, você deve fazer o possível para nunca prejudicar intencionalmente qualquer outro ser; tendo tomado refúgio na Sangha, você deve respeitar e cultivar a confiança nos seguidores do Buda. Ao fazer isso, todas as suas aspirações podem ser cumpridas.

O conteúdo da palestra de hoje, conforme solicitado na carta de convite, deveria ser sobre compaixão e sabedoria. Optei por não discuti-los de maneira simples e secular, mas procurei usar a explanação de hoje para abranger a inigualável compaixão e sabedoria do Buda porque acredito que isso trará imensos e imediatos benefícios. Por esse motivo proferi minha palestra desta maneira.

Não considero ter uma voz atraente ou habilidades com palavras, então talvez você não tenha gostado do jeito que estou falando pois é um estilo honesto e direto. No entanto, o que compartilhei com vocês hoje é algo que será de benefício nesta e em todas as vidas futuras. Então, gostando ou não do meu estilo de falar, espero que todos vocês mantenham e guardem minhas palavras profundamente em seus corações.

Obrigado.



www.khenposodargye.org



07

日
本
語

教えの心髓

法王ジグメ・ブンツォク・リンポチエ

1993年カナダ法話会 講義録

司会者 01

ジグメ・ブンツォク法王

祈願文 03

講演 06

順境のうちにあるということ 07

一 南贍部洲に生まれたこと 08

二 尊い人の身体を得たこと 08

三 ブッダが世に現れた時代に
生まれたこと 10

四 ブッダの教えがまだ世に
存在していること 10

五 法相を具えた師に師事で
きたこと 11

三種の信心 13

一 清淨なる信 14

二 願楽する信 26

三 信頼する信 35

三宝への帰依 37

司会者

皆さま　ようこそ本日の講演会にお越しくだ
さいました。

法王ジグメ・ブンツォク・リンポチエは1933
年にチベットの東北部にお生まれになられまし
た。約10年前より、チベット地区での弘法活動
に尽力されています。それまでのチベット地区
では、仏教はあまり盛んではなく、法王は、過

去十年来にわたって、多くのチベット人のために、修行法や仏法の解説をして参りました。そして後に、漢民族の弟子も受け入れるようになります。

本日は、法王をお招きすることができ、大変光栄です。法王の今回の訪問は、本当に奇跡的な出来事であり、幾度か行われた電話での連絡は、今考えても非常に感慨深いです。今回の法王のツアー講演は非常に貴重な試みであり、法王をノバスコシア州にお招きできたことは私たちにとって大変幸運な出来事です。ノバスコシア州への法門は、臨時に追加された最後のスケジュールであるため、とっさのことで私たちも準備であわただしかったのです。が、これら全ての出来事に心から喜びと光栄を感じています。それではリンポチェより法話を賜りましょう。ありがとうございます。

ジグメ・ブンツォク法王

祈願文

三世の諸仏の本体であり、海のごとき種姓と輪（マンダラ）の遍主、恩深く、無等なる尊者、吉祥の守護者たる根本ラマの足に頭を押し頂き、敬いをもって礼拝しつつ帰依します。どうかご加護を授けて下さい。

善き顔が笑みを帶びて輝いていて、
相好の輝きの花蕊が一切衆生の眼甘露となり、
悲心の花弁は三界に行き渡るほど長い
牟尼王の白蓮華・足蓮に、今日の私の意海は守られる。

オギエン海の島の蓮華の茎から、
勝者の幻化を自然に無功用に成就させた、
円満な相好と功徳の集まりである、
蓮華生（ペマ・ジュンネ）が私の心の蓮華湖を守る。

法尽界における法身の密意を得て、
光明界における報身の刹土を見て、
所化の前に化身を現して衆生を饒益する、
全知の法王に礼拝する。

語獅子の智慧が心に現れ、
普賢の大願を修習し、
諸仏菩薩の事業を持つる、
文殊上師の足に礼拝する。

童子身をなし、
智慧の灯明によって〔自らを〕飾り、
世間の愚痴の暗闇を滅する、
文殊に礼拝する。

いつか私が利他心によって、
心の中央の蓮華で童子たるあなたを憶念し、
善説の甘露の声を弘める文殊に、
私の心に吉祥を授けていただけますように。

ジグメ・ブンツォク法王

講演

これからお話しすることは主に佛教の智慧と慈悲に関する簡単なお話です。

I

順境のうちに
あるということ

一

南贍部洲に生まれたこと

私たちは今とても良い機会を得ています。どのような良い機会かというと、たとえば、私たちは得難いことに南贍部洲に生まれました。なぜ南贍部洲が優れているのかというと、東勝身洲、西牛貨洲、北俱盧洲などにもたくさんの世間的な刹土があり、どれも素晴らしい場所で、幸福に溢れています。

二

尊い人の身体を得たこと

しかし、正法を修習する機会はありません。この点で私たちのいる州は、他の州よりも優れているのです。南贍部洲で人身を得ることは非常に難しいことです。このような機縁を得たことはとても尊いことなのです。特に、地獄、餓鬼、阿修羅など、他の場所に生まれていたら、甚大な苦しみに苛まれるうえ、修行を行うこと

もできないため、とても不憫です。いわゆる天界も、幸福を味わえる場所ですが、長い間、散漫した状態にあるため、ここでも修行する機縁はありません。ゆえに、人身を得ることは、天人として生まれることよりも尊いのです。

それだけではなく、仏の説かれた別解脱、菩薩、密教の三種の法を修習するためには、いずれも人身が必要になります。それは修行を行えば成就できるチャンスがあるということです。しかし、天人をはじめとする他の衆生は、今世のうちは満足に修行することはできません。修行するための機縁もありません。だからこそ人身を得ることは非常に尊いことなのです。仏を追隨するものとして、天人よりも優れた人身を、この宝物のような人身を、今の私たちのような人身を得たことは、大いに喜ばしいことなのです。

三

ブッダが世に現れた時代に 生まれたこと

仏がこの世間に現れたことも、とても尊いことです。なぜ尊いのかというと、仏がこの世に現れた時間のことを明劫と言い、仏がこの世に現れていない時間のことを暗劫といいますが、いわゆる暗劫は何度も現れるのに対し、仏が出世する明劫または賢劫は極稀にしか現れず、巡り合うことも難しいです。仏がこの世に現れるに遭遇し難いのは、衆生が仏法を修行するための順縁を具えるのが難しいからです。ゆえに、仏の出世は尊いのです。

四

ブッダの教えが まだ世に存在していること

そして仏はこの世に現れただけでなく、法も説かれました。そして法を説かれただけでなく、今もなお教法は住世しています。これもま

た非常に尊い機縁なのです。今思えば 仏は出世されただけでなく、更には、三度法輪を転じられました。そして今でもなお、仏法はこの世に住世しています。これは本当に喜ばしいことです。

五 法相を具えた師に 師事できしたこと

しかし、仏がこの世に現れ、仏法がまだ住世していますが、たとえ仏が法を説いて、仏法が住世していても、法の真義を開示するためには、ラマや善知識が必要です。ラマや善知識の力に頼らずに自力ですべての仏法を修習することはできないため、ラマや善知識に出会い、仏の説いた道に随って正法の修行をすることは、とても尊いことであり、今私たちはこのような順縁を具えています。南贍部洲に生まれたこと、仏が世に現れたこと、仏が殊勝なる仏法を説かれたこと、殊勝なる仏法を説かれただけです。

なく、仏法が未だに隠没せずに住世していて、さらにそれを開示するラマに出会い、ラマに出会っただけでなく、さらにラマに経典の解説をしていただける、このような尊い機縁を得ることは、まるで優曇華の現れのようです。これは非常に尊いことであり、非常に喜ばしいことなのです。

II

三種の信心

このような良い機縁を具えるためには、まず自分自身の円満な信心が欠かせません。信心とは何を指すのかというと、信心には、清淨なる信、願楽する信、信頼する信の三種類あります。一口に信心といっても、仏宝に対して生じる清淨なる信、法寶に対して生じる願楽する信、僧宝に対して生じる信頼する信の三種の信心があるのです。

一 清淨なる信

仏宝に対して生じる清淨なる信は、主に仏宝に対して生じる特別な歡喜心です。これを清淨なる信といいます。仏に対して特別な歡喜心を生じる理由は、この世間で、仏が、大自在天、帝釈天、梵天などとは異なる、稀有な功德を持っているからです。ゆえに仏に対して歡喜心を生じるのです。

どこが他と異なるのかというと、たとえば、登地した菩薩でも、仏の智慧の功德しか具えていません。そして仏の功德は、百千万年経っても話しきれません。仏の具える無量の功德を、私たちが全て知ることはできませんが、私たちにとって有益で重要な功德に関しては、やはり知っておくべきです。

私たちが最も知るべきことは何かというと、私たちが一時的な人天の幸福と、究極的な仏の果位を得る方法です。これが、最も殊勝なる仏の功德であり、私たちにとって必要なものです。これが私たちの最も知るべき功德なのです。

たとえ仏に多くの功德があっても、もしそれが自分に有益でなければ、何も喜ばしくありません。あたかも、世間に権力のある国王がいても、もし彼らの存在があなたに有益でなけれ

ば、何も喜ばしくはありません。逆に、どんな国王であれ、あなたにとって有益であれば、それは喜ばしく思うべきです。同様に、仏の功德は私たちに有益であるため、私たちはそれを知るべきなのです。

では、私たちに有益な仏の功德とは何かといふと、智の功德、悲の功德、力の功德です。智、悲、力の三種の功德です。

1. 智慧

もし仏が、限りない衆生が幸福を得、苦しみから離れる方法を知っていなければ、衆生を饒益することはできません。しかし仏は諸法を知り尽くしている一切知者です。

2. 慈悲

そして、仏は尽きることのない一切知の功德のみならず、大悲の功德も具えています。智慧の功德があっても、大悲の功德がなければ、所化である衆生を饒益することはできません。

あたかも、一人の人が不可思議な智慧を具えていても、他人に対して悪い心を抱いていたら、どれほど智慧があっても絶対に人助けすることはないように。ゆえに、大悲の功德も必要なのです。仏はどのような大悲心を具えているのかというと、まるで一人息子に対する母親のような大悲です。

しかし、仏の衆生に対する悲心は、母親の子どもに対する愛よりも、幾千・幾百倍も優れています。なぜ母親の悲心より優れているのかというと、仏は、因地において修行している時であれ、究極の正覚者を得た後であれ、自分の体や命を惜しまず、衆生を饒益していたからです。仏が自分の体や命でさえ惜しまず、衆生を饒益するために、かつて因地でどのように行っていたのかというと、第一転法輪を転じた場所であるワーラーナシーのサールナートで、仏は衆生に利益と安樂を得させるために、多くの

生にわたって、自らの頭蓋を布施していました。これは仏が自ら話していたことです。

仏が衆生のために自分の血肉を布施した場所は、ワーラーナシーだけではありません。同じように、他のありとあらゆる場所で、仏は衆生を饒益するために、数えきれないほど自分の血肉を布施しました。もし仏の悲心が、自分の親しい人、大切な人、気が合う人、仏に対して喜びと敬いを生じる人にだけ悲心を向けられるもので、それ以外の人には向けられないものであれば、そのような悲心は偏りのあるものです。しかし仏の悲心はそうではありません。

ではどのような悲心なのかというと、仏は、この世に在世されていた頃に、身体の右側を帝釈天に白檀によって沐浴されていて、左側を魔王波旬に兵器で傷付けられました。しかし、仏の両者に対する慈悲心には偏りがなく、両者を共に安樂に導いていました。もし、仏の愛が、身分が高く、受用の円満な衆生にだけ向

けられるもので、低劣な衆生には向けられないものであれば、このような愛は偏りのある愛です。しかし、そうではありません。仏の愛は、高貴な人にも不憫な衆生にも平等に向けられます。

仏の愛は、独裁者のような限りあるものではありません。たとえば、独裁者は幾百・幾千の人に対してであれば、愛を向けることもあるかもしれません。しかし、一人二人の人に対しては、たとえどんなに不憫でも、喜んで彼らを饒益しようとは思わないでしょう。しかし、仏は、たった一人の衆生に対して、何度も自らの血肉を布施しても、後悔することはありません。無始以来、無数の劫にわたって、一人の衆生を饒益したとしても、仏は嫌悪心を抱くことがありません。このような愛は至高なのです。

このようなお話があります。かつて仏が地獄にいたとき、彼には友がいました。彼らは地獄の中で、極卒に馬車をひくように言われ、武器

で打たれました。釈迦牟尼仏はその時、自分は構わないが、友だけでも助ける方法はないだろうかと思い、極卒に「友の分の苦しみは私に味わわせて下さい」と言い、馬車の縄をすべて自分の首にかけたのです。すると、極卒はさらに怒り狂い、ならば地獄の衆生の業はいったい誰が肩代わりしてくれるのかと言って、鉄鎧を彼の頭に当てて、殺してしまいました。彼は、そのあとすぐに三十三天に生まれ変わりました。

これだけではありません。生涯の間、ずっと仏と対立し、危害を与えていたデーヴァダッタ。思えば、彼は何世にも渡って、常に仏に危害を加えていました。そして、今世においても仏を傷付けようと常に企てていましたが、そのデーヴァダッタに対してでさえ、仏は、体や命を惜しまず、彼を饒益していました。仏のこのような行いは非常に尊いものなのです。

そして、仏はこのように智慧と慈悲の功德を

具えているだけでなく、更に力の功徳も具えています。たとえ智慧と慈悲があっても、力の功徳がなければ、あたかも、両目や両腕のない母親が、自分の子どもが水に流されてしまった時に、想像を絶する慈悲心があったとしても、水中の子どもを救うことができないように、衆生を饒益することはできません。

3. 力

では仏はどのような力を具えているのかといふと、仏は身・口・意の三種の力を具えています。

1) ブッダの身体の力

まず、仏の身体の力は、仏の姿を一度目にした衆生を、三界輪廻の苦しみから救い、究極の安樂である解脱道に赴かせることができます。仏の姿を目にするだけでこのような功徳があるのです。そして、この功徳は今でも有効です。仏の身体的功徳は、たとえ仏に直接会えなくて

も有効なものなのです。どのように有効的なのかというと、仏は「様々な姿となって衆生を善法に赴かせる」と説かれました。つまり、仏は、仏像や仏画などの様々な形となって、衆生を饒益しているのです。仏像で言えば、仏の舍利塔、金像、土像、木像、石像など、どんなものであれ、それらに対して、礼拝や供養、発願を行うのです。それは仏本人に対して行うことと異なりません。これは経典の中でも説かれていることです。また、仏画で言えば、そこに描かれている仏の姿が美しくても、美しくなくても、それを見た者は不可思議な利益を得ることができます。仏の身体を、信心と恭敬心をもって見ることで、不可思議な福德を得られるのです。たとえ怒りの心で仏のお身体を見たとしても、その福德の力によって、近い将来において、必ず仏の果位を得ることになります。これもまた経典の中で説かれています。

2) ブッダの言葉の力

仏の言葉の功德は、仏が教えを説く声を聞くことによって、一心に仏の祈願をしたり、仏の顔を見ることができれば、たとえそれが修行の境地の中であれ、夢の中であれ、速やかに殊勝なる功德を得ることができ、最終的には仏の果位を得ることができます。

これだけではありません。仏が説いた法は、今、文字となって流通しています。それらを音声として聞くだけでも、悪趣への堕落を防ぎ、長寿・無病・受用円満などを得ることができます。私たちのように仏法を聞く機縁のない鳥や動物も、法器である太鼓や法螺貝の音を聞くだけで、近い将来に必ず輪廻の苦しみを脱し、解脱を得ることができます。

3) ブッダの心の力

では仏の意の功德はどのようなものなのかと
いうと、仏は衆生一人ひとりに対して、大慈大

悲の心を持っています。そして衆生を饒益する事業は、永遠に途絶えることがありません。あたかも海に波が存在しない時はないように、仏の衆生を饒益する事業も途絶えることは決してありません。仏は十方の化現刹土の中において、仏に済度される者には、仏の姿を現し、菩薩に済度される者には菩薩の姿を現し、同じようく、声聞と縁覚に済度される衆生には、声聞と縁覚の姿となって済度します。また、人間以外の衆生である鳥類には鳥の姿となって済度し、動物には動物の姿となって済度し、魚類には魚類の姿となって済度するなど、様々な姿となって衆生を済度します。それだけでなく、山や木などの姿にもなって仏の正法を説きます。このような方法で、衆生に無量の利益をもたらします。仏は衆生一人ひとりに対して、昼夜問わず、常に様々な方便を用いて衆生を饒益するのです。衆生を饒益しない時はありません。で

すので、私たちが仏に歡喜心と恭敬心を抱く理由はここにあるのです。

これまでのお話しの重複になりますが、もし仏が衆生を饒益するための方便を知らなければ、仏に好感を持つ人はいないかもしません。しかし、仏は諸法を知り尽くしています。たとえ仏が全知であっても、大悲心がなければ、衆生を導くことはできませんが、仏は大悲心を具えています。仏が智慧と大悲心を持していても、衆生を済度する能力がなければ、衆生を饒益することはできませんが、仏は無碍の力を具えています。このような智慧・慈悲・力の無比なる功德を具えているのは仏だけです。どの世界の誰にも具わっていません。私たちが自分の心に安住して、よく観察すれば、心臓と大脳のない人間でない限り、仏に対して信心が芽生えないはずはありません。

二 願楽する信

次は、法寶に対する願樂する信です。法寶に生じる願樂する信は何かというと、仏の説かれた法の通りに修行するという考え方です。仏法を修習するということは、善法を修習し、不善法を断ち切ることです。善法とは何かというと、要約すれば、衆生を傷付けまいとする慈心と悲心を修習することです。上等・中等・下等のいずれの衆生に対して、加害心を持ったり、危害を加えたりすることが、すなわち不善法です。

衆生を傷付けない行為として、仏は沙門四法を説きました。沙門とは、仏の追隨者全般を指します。つまり、これは皆さんの行うべき四つのことを指します。

それは何かというと一つ目は、「他者が怒っても自分は怒らない」ことです。他者が自分に瞋恚を生じても、自分は他者に瞋恚を生じない

ということです。「他者に罵られても自分は罵らない」こと、他者がどんなに自分を罵っても、自分は相手を罵らない、これが二つ目です。「他者に打たれても打たない」こと、他者が石・棒・兵器などで自分を打っても、仏の眞の追隨者であるのならば、打ち返してはいけないということですが、これが三つ目です。「悪口を言われても言い返さない」こと、たとえば、他人があなたの両親の悪口を言ったり、あなたは醜い、あなたは貧乏だ、あなたは嘘つきだ、あなたは泥棒だなどと様々な悪口を言ったとしても、他人に言い返してはいけません。これが四つ目です。

仏法の中には「あらゆる利益は全て他者に捧げ、あらゆる損失は全て自分が受け入れる」という言葉があります。つまり、利益や成功は全て他人に捧げ、損失や失敗は全て自分が引き受けるということです。仏の沙門四法を行えることができれば、仏の良き追隨者になることがで

きます。もし行えなければ、口でいくら仏の追随者であると言っていても、実際には口先だけの追随者でしかなく、眞の追随者ではありません。では、どのように修習していくのかというと、たとえば、ある人が自分を傷付けたとしても、自分はその人に瞋恚を生じないでください。

たとえいつも自分が我が子のように大事にしている人が、自分に何も非がないのに、自分に危害を加えてきても、その人に瞋恚を生じてはいけません。たとえば、子どもが発狂して母親を傷付けたとしても、母親は子どもに対して瞋恚を生じることではなく、ただ子どもの病気が治ることを祈るでしょう。同様に、自分がいつも手助けしている人が、かえって自分を傷付けてきたとしても、彼はいつになつたら煩惱から脱することができるだろうという慈悲心を向けるのです。

もしあなたが他人を傷付けたのなら、他人が反撃するのは当然のことであり、それに腹を立てるのはおかしなことです。また、もし自分に針一つ分の非もないなかで、他人があなたに甚大な危害を加え、あなたの頭蓋をたたき割ったとしても、私たちは彼らに瞋恚を生じてはいけません。それに、彼らが為した業は必ず彼ら自身に返ってきます。このように考えてみましょう。次に、何人に悪口を言われても、瞋恚を生じてはいけません。たとえ多くの国に自分の悪い噂が流されても、なお彼らに歓喜心を抱き、彼らの功德を讃えるべきです。あなたと立場などが平等な人、または立場が上の人があなたを軽視したとしても、当然のことだと考えましょう。あなたより立場が低い人があなたに様々な屈辱を与えたとしても、彼らに瞋恚を生じずに、むしろ恭敬して受け入れましょう。これが仏の伝統的な教えです。仏が説いた法はいずれ

も他人を饒益するものであり、無害で平和な道です。

もしかしたら、こう思う人がいるかもしれません。仏の教えは素晴らしいけれど、これを実践できる人は中々いない。この法を修習することはできない、と。しかし方法はきっと有ります。最初から実践に入るのは、仏教入門者といわず、チベット人の出家者であり、ラマでもある私から見ても、容易なことではありません。ゆえに、私たちは出来るところから順次に、仏の説いた法要を修習するのです。たとえば、チベットの徳高いラマの方々は、自分の命を落とすことになっても、他人を傷付けたり、他人の財産を盗んだりしません。皆さんにとっては、これから先、誰の命も奪わず、誰の財産も盗まないことを、完璧に守るのは難しいかもしれません、それでも少しずつ実践していかなければいけないです。いずれに

せよ、衆生を傷付けないように努力しましょ
う。

仏はかつて「他者を傷付ける者は沙門ではない」と説かれました。他者に悪の心を向け、危
害を加えるような者は、仏の真の追随者とは言
えません。仏もこのように説かれています。ま
た、仏の言葉の中には、「自心を調伏し、他心
を乱さないことが仏教である」という言葉があ
ります。自分の心を鍛えつつ、他者の心を乱さ
ないように心がけて、自分にできることを徐々
に修習していくのです。

では、どのように自分の心を鍛えるのかとい
うと、自相続が仏法に沿っていない状態のと
き、たとえば瞋恚や貪欲、他者に対する嫉妬
心、自分が他者よりも優れているという優越感
など、このような不善心が生じた時は、すぐに
それを察知し、阻止するのです。正念正知で自
分の心を守り、悪い分別念が生じないようにす

るのです。ラマと三宝の加持を得られるよう
に、できるだけラマと三宝に祈願します。他人
の心を守るために、身体的に他人を傷付けず、
言語的にも粗語を慎み、意識的にも、悪い分別
念によって他者の心を乱さないようにします。

もし他者の心を乱すような悪い心が生じた
ら、根本から断ち切るようにしましょう。もし
それができなければ、後悔の心を起こしましょ
う。ああ、私は仏の追随者なのに、他人の心を
乱してしまっている。これからは気をつけよ
う、と強く誓うのです。この際にもラマと三宝
に祈願します。どうして他人を傷付けないよう
に、自分の心を守ることが、これほど重要なの
かというと、今世において、長寿無病、円満な
受用、美しい外見、他者からの敬いをはじめ、
多くの功德を得られるからです。今世のみなら
ず、来世も極楽浄土などの清浄なる刹土に生ま
れて、最終的には仏の果位を得て、あらゆる苦

しみから離れ、あらゆる安楽を得ることができます。

もし仏の法を一人の人が行えば、その人自身が安楽を得、苦しみから離れられます。もし家族でこのように行えば、家族全員が安楽を得られます。もし一つの町の人が仏法を行えば、その町中の人が一時的な幸福と究極的な幸福を得られます。もし一つの国の人人が行えば、その国中の人が安楽を得られます。もし世界中の人が仏法を行えば、世界中の人が幸福と安楽を得られます。世界中が平和になり、栄えていき、苦しみが減り、幸福は増えていきます。

どんな衆生であれ、誰もが安楽を得て、苦しみから離れたいと思っているはずです。逆に、安楽から離れ、苦しみを得たいと思っている人は、あまりいないのではないのでしょうか。そして、一切衆生が安楽を得、苦しみから離れる方法は、仏の説いた法しかありません。先ほど

お話をすることを、よく考え、観察してみれば、体内に心臓がない人や頭の中に脳がない人でない限り、仏の説いた法を敬わないことはないはずです。もし、繰り返し何度も観察しても、仏の法を敬わない人や信じない人がいたら、チベットではそのような人のことを、心臓と脳がない人と呼びます。チベットの慣用句のようなものです。仏の追随者として、身体という肉の塊の中で最も大切なものは、心臓ではありません。頭の中でも、ヨーグルトのようなぐちゃぐちゃな脳みそが最も重要なわけではありません。逆にこのような見解を持つ人のことをまさに心臓と脳がない人というのです。もし心臓と脳のある人になりたければ、修習すべき仏法を正しく知ることです。ただ寝たり、歩いたり、服を着たりできるだけでは、心臓や脳があるとはいえません。誰もそうとは認めてくれないでしょう。このような仏法に対する信心を願うる信といいます。

三 信頼する信

そして僧宝に対する信心を信頼する信といいます。僧宝とは仏の追随者を指します。仏の追随者として、自利と利他を唯一の目標として精進する者のことです。仏の追随者のうち、南贍部洲で言えば、小乗の僧侶は衆生を傷付けません。大乗の僧侶は、衆生を傷付けないだけでなく、更に衆生を饒益します。そして、金剛乗の僧侶は、広大な衆生を饒益し、速やかに成就します。このように、三種の異なる僧侶がいます。

もしその人が衆生を饒益する人であると知れば、その人に対して不信感を抱く人はいないはずです。たとえば、あなたに友人がいて、あなたと会った時に、いつも彼が嬉しそうにしていて、喜んでいて、あなたを慕っていて、背後でもあなたのことを褒め称えていたら、そのような友人はあなたにとって良い友です。あなたも

きっと彼のことを信頼するでしょう。反対に、表面上はあなたのことを褒め称えていても、背後ではあなたの悪口を言う友人もいます。そのようにあなたを傷付ける友人は、信頼を得られないでしょう。僧宝に対して信頼する信を生じる理由はここにあります。

III

三宝への帰依

以上、三宝の功德について簡単にお話ししました。あなたは三宝に好感を持てましたか？どうですか？三宝に好感持てる人は挙手して下さい。見たところ、たくさんいますね。では三宝に好感持てない人も挙手してみて下さい。素晴らしいです。皆さん三宝に好感を持っていただけたようですね。

今後どの生まれにおいても、円満な功德を具える仏に祈り、衆生を傷付けない正法を行い、正法を行ずる僧侶と行いを共にし、自相続の中でこのような修行の誓いを立てましょう。このような誓いを立てたら、心の前で合掌し、この言葉を繰り返し唱えます。

「師に帰依し、
仏に帰依し、
法に帰依し、
僧に帰依します。」

今、皆さんはすでに帰依戒を授かりました。今日から、皆さんは法相を具えた仏教徒です。

今から、あなたたちはどんな世間法と出世間法を行っても、障害なく、意のままに成就できるでしょう。人や非人による障害に遭遇しても、三宝の加持と加護を得られます。もし普段から常に三宝を手放さなければ、今世において安樂を得られるだけでなく、来世においても、地獄・餓鬼・畜生の悪趣に生まれることはありません。皆さん、先ほど立てた誓いと信心を堅固なものにすることができるのなら、きっと今回得た人身も有意義なものになります。

皆さんの中には カナダで生まれた方もいれば、アメリカで生まれた方もいると思いますが、いずれにせよ、今日のように有意義な時間を過ごせたことは、とても貴重なことだと思います。なぜこのように言うのかというと、アメリカの方も、カナダの方も、大多数の方はきっと一生のうち、土曜日や日曜日以外は、生活のために仕事をしていることが多いと思いますが、たとえ、そのように生涯のあいだずっと働

き続けていても、アメリカの富豪“デイヴィッド・ロックフェラー”のような富を築くことができるとは限りません。実際には、努力していても、財産や衣食、名声などにおいて特別な成就を遂げられるものはごくわずかです。しかし、本日は、一生分の努力の対価を超えるほどの収穫を得ることができました。私はこのように思います。

皆さんの中には以前からすでに仏教に入門していた人もいると思いますが、いずれにせよ、もし仏法に信頼する心を生じていただけたのなら、とても嬉しく思います。皆さんが今回の法話に参加したことも、とても良い機縁だと私は思います。帰依の学処もそうです。今から常に仏に祈願することを忘れないで下さい。法に帰依してからは、できるだけ衆生を傷付けないようにしましょう。僧に帰依してからは、仏の全ての追随者に対して、恭敬心と信心を生じまし

よう。このように行うことで、心の願いを実現させることができます。

もともと今日、委員会の方に依頼されたテーマは、慈悲と智慧に関するお話でした。招待状にもそう書かれています。しかし私は、普通の慈悲と智慧についてではなく、仏の智慧と慈悲と関連させてお話しさせていただきました。皆さんにより多くの利益があればと思ったのです。私は大した話術があるわけではありませんし、声もあまりいい声をしているわけではありません。ですので、皆さんにとっては、あまり聞き心地の良いものではなかったかもしれませんが、私のお話しした内容は、皆さんの今世と来世にとって利益のあることですので、心に留めていただけたのならば幸いです。今日の法話はここまでとなります。明日にも別の法話が予定されていますが、もしよろしければまたお越し下さい。



www.khenposodargye.org



08

Deutsch

Herzensrat und Kernunterweisung

*Seine Heiligkeit
Jigme Phuntsok Rinpoche
Ein öffentlicher Vortrag in Canada, 1993*

Moderator	01
Seine Heiligkeit	
Gebetsgesang	03
Vortrag	07
Die vorhandenen günstigen Bedingungen	08
1 Geboren auf dem Kontinent Jambudvipa	09
2 Erlangung des wertvollen menschlichen Körpers	09
3 Geburt von Buddha	11
4 Buddha hat gelehrt und die Lehre ist noch vorhanden.	11
5 In der Obhut eines spirituellen Lehrers	12
Die Drei Vertrauen	14
1 Das auf dem Juwel Buddha basierte inspirierte Vertrauen	15
2 Das auf dem Glauben an das Juwel Dharma basierte sehnsuchtsvolle Vertrauen.	27
3 Das auf dem Glauben an das Juwel Sanghagemeinschaft basierende zuversichtliche Vertrauen	35
Die Zufluchtnahme bei der Dreikostbarkeiten	38

M O D E R A T O R :

Willkommen zu dem öffentlichen Vortrag, den Seine Heiligkeit Jigme Phuntsok Rinpoche heute Nachmittag halten wird. Seine Heiligkeit wurde 1933 im Nordosten Tibets geboren. Vor etwa zehn Jahren begann er, den Buddhismus nach mehreren Jahrzehnten des Niedergangs aktiv im tibetischen Raum zu lehren. Ihm ist die enorme Verbreitung des Buddhismus in China zu verdanken, er hat in den letzten Jahren

Zehntausende von Tibetern sowie viele Han-Chinesen in den Buddhadharma gebracht.

Wir sind glücklich, daß es uns gelungen ist, ihn hier bei uns zu haben. Seine Anwesenheit geht gleichsam auf eine Reihe von wundersamen und logistischen Begebenheiten zurück, die eigentlich nicht vorgesehen waren. Es wurden mehrere Telefongespräche geführt, deren Zustandekommen immer noch nicht erklärlich ist. Wir heißen unseren Gast aufs Allerherzlichste willkommen und fühlen uns hochbeglückt, daß er bereit war, unsere Einladung nach Nova Scotia anzunehmen. Seine zusätzliche Reise nach Nova Scotia war sehr kurzfristig entschieden worden. Wir konnten also lange keine festen Pläne machen. Jetzt sind wir jedoch sehr erfreut und geehrt, einen so illustren Gast bei uns zu haben. Nun möchte ich Seine Heiligkeit bitten, uns jetzt seine Unterweisung zu erteilen. Ich danke Ihnen.

SEINE HEILIGKEIT :

Gebetsgesang

(Ich verneige mich vor dem Wurzel-Guru)

*Verkörperung aller Buddhas von Vergangenheit,
Gegenwart und Zukunft,*

*allgegenwärtiger Herr der ozeanischen
Mandalas und Buddha-Familien,*

*glorreicher und edler Meister mit beispielloser
Güte, kostbarer Wurzel-Guru:*

*Ich verbeuge mich vor deinen makellosen Füßen
und werfe mich hingebungsvoll nieder.*

*Ich nehme Zuflucht bei dir. Gewähre mir deinen
Segen.*

(Ich verneige mich vor dem Buddha Shakyamuni)

*Wer könnte jemals müde werden, auf dein edles
Gesicht zu schauen, so hell und klar wie eine
blühende Blume?*

*Und die leuchtenden Anthere deiner Zeichen und
Siegel sind wie Nektar für die Augen aller Wesen.*

*Dein Mitgefühl, gleich zarten Blütenblättern,
erstreckt sich so weit, daß es die drei Welten
umfasst.*

*O Herr der Weisen, Weißer Lotus, laß deine
Lotusfüße heute im Lotusteich meines Geistes
ruhen.*

(Ich verneige mich vor Guru Rinpoche
Padmasambhava)

*Auf einer Insel in einem See in Oddiyāna, aus
dem Herzen eines Lotus,
bist du spontan als eine Emanation der Buddhas
erschienen,*

*strahlend mit Qualitäten und Haupt- und Nebenmerkmalen,
Padmasambhava, beschütze den Lotusteich meines Geistes.*

(Ich verneige mich dem allwissenden Longchenpa)

*In der Weite, in der alle Phänomene zur Erschöpfung kommen, begegnetest du der Weisheit von Dharmakāya,
im klaren Licht des leeren Raumes sahst du Sambhogkāya Buddhofelder erscheinen,
zum Wohle der Wesen bist du ihnen in Nirmānakāya erschienen,
Allwissender Souverän des Dharma, ich verneige mich vor dir.*

(Ich verneige mich vor Mipham Rinpoche)

*Die Weisheit von Mañjuśrī, Löwe der Sprache, erhob sich in deinem Herzen,
du praktizierst in den unendlichen Bestrebungen von Samantabhadra,*

*und führtest die erleuchteten Handlungen der
Buddhas und Bodhisattva aus,
Mañjuśrī Guru, zu deinen Füßen erweise ich dir
Ehrerbietung!*

(Ich verneige mich vor Bodhisattva Mañjuśrī)

*Du besitzt die vollendete Form der Jugend,
und du bist geschmückt mit dem Licht der
Weisheit.*

*Du vertreibst das Dunkel der Unwissenheit auf
der ganzen Welt,*

Mañjuśrī Guru, dir erweise ich Ehrerbietung!

(Ich bete zum Bodhisattva Mañjuśrī)

*Jetzt, aus dem Wunsch heraus, anderen zu
helfen,*

*lässe ich dein Bild entstehen auf dem frischen
Lotus meines Herzens,*

*Möge der melodiöse Klang deiner nektarartigen
Rede,*

*O Mañjuśrī, meinem Geist deinen Glanz
verleihen!*

SEINE HEILIGKEIT:

Vortrag

Ich huldige dem erhabenen Yidam!
Heute werde ich einiges von den buddhistischen
Thematiken erläutern.

I

Die vorhandenen günstigen Bedingungen

WIR WISSEN alle, daß wir zur Zeit besonders gute günstige Bedingungen haben. Welche günstigen Bedingungen sind es?

1

Geboren auf dem Kontinent Jambudvipa

Wir haben das Glück, auf dem Kontinent Jambudvipa geboren worden zu sein. Diese Chance ist sehr schwer zu bekommen. Der Kontinent Jambudvipa verfügt über vollkommene Bedingungen für das Praktizieren. Auf den anderen Kontinenten wie Pūrvavideha, Apara-godāniya, úttara-kuru gibt es zwar sehr komfortable Lebensbedingungen und ein glückliches Leben. Dort gibt es jedoch keine Möglichkeit, Dharma zu praktizieren. Deshalb sollen wir uns darüber im Klaren sein, daß der Kontinent Jambudvipa eine hervorragende Stellung hat verglichen mit den anderen Kontinenten.

2

Erlangung des wertvollen menschlichen Körpers

Den wertvollen menschlichen Körper auf dem Kontinent Jambudvipa erlangen zu dürfen ist ebenfalls eine seltene Chance. Wenn man in der Hölle wiedergeboren wurde, oder in anderen niederen Daseinsbereichen für die Hungergeister, oder wenn

man in einem Bereich für die Tiere oder für Nicht-Himmelmenschen geboren wurde, ist man besonders bemitleidenswert. Denn die Leiden in diesen niederen Daseinsbereichen sind äußerst schwer zu ertragen. Die dortigen Lebewesen haben keine Möglichkeit, Dharma zu praktizieren.

Wenn man im Himmel wiedergeboren wurde, hat man zwar ein seltenes Glück und große Freude. Wenn man allerdings für einen sehr langen Zeitraum nur in Vergnügen versunken ist, hat man auch keine Chance, das Dharma zu praktizieren. Nicht nur das. Das Praktizieren irgendeiner von Buddha verkündeten Dharma-Lehre, ob es für das Sravaka- und Pratyekabuddha-Fahrzeug, oder für das Bodhisattva-Fahrzeug sowie für das Diamant-Fahrzeug ist, benötigt einen menschlichen Körper. Nur so kann das Praktizieren gelingen. Himmelsmenschen und andere Lebewesen haben keine Möglichkeit zu praktizieren, und sie sind auch nicht in der Lage das Praktizieren zu vollenden. Deshalb bringt ein menschlicher Körper mehr Vorteile als der Körper des Himmelsmenschen. Auch Buddha bewunderte diesen wertvollen menschlichen Körper.

3

Geburt von Buddha

Die Geburt eines Buddhas ist ein seltenes Ereignis. Warum ist das so? Ein Kalpa, wo es ein Buddha geboren wurde, heißt „heller Kalpa“. Ein Kalpa ohne Geburt eines Buddhas heißt „dunkler Kalpa“. Der dunkle Kalpa kommt immer wieder vor. Der helle Kalpa kommt nur selten vor und er ist schwer zu treffen. Der „Gute Kalpa“ mit der Geburt vom Buddha Shakyamuni ist im hellen Kalpa. In diesem Zeitraum haben die Menschen günstige Bedingungen und gute Chancen zu praktizieren. Diese Chancen sind sehr schwer zu bekommen.

4

Buddha hat gelehrt und die Lehre ist noch vorhanden.

Buddha wurde auf dieser Welt geboren und hatte den Lebewesen das Dharma verkündet. Die Lehre von Buddha ist nicht vergangen, sie ist erhalten geblieben. Diese Möglichkeit ist auch sehr schwer zu bekommen.

Man stelle sich vor: Buddha hat drei Mal das Dharma-Rad gedreht. Alle hieraus entsprungenen

Lehren sind auf der Welt erhalten geblieben! Das ist für uns ein enormes Glück und eine große Freude.

5

In der Obhut eines spirituellen Lehrers

Obwohl Buddha das Dharma verkündet hat und seine Lehre noch vorhanden ist, braucht man einen spirituellen Lehrer, um die echte Lehre zu bekommen. Allein durch eigene Kraft kann man weder alle Lehren Buddhas lernen und noch kann man sie praktizieren. Nur wenn man in der Obhut eines spirituellen Lehrers steht, kann man gemäß dem von Buddha verkündigten Pfad das rechte Dharma praktizieren. Deshalb ist es auch sehr schwer, einem Kalyanamitta, einem authentischen Lehrer zu begegnen.

Nun verfügen wir über folgende günstige Bedingungen: Wir wurden geboren auf dem Kontinent Jombudvipa. Buddha wurde auch geboren und hat außerdem die wunderbare Dharma-Lehre verkündet. Das Dharma ist noch nicht verschwunden und noch vorhanden. Wir sind schon einem spirituellen Lehrer begegnet. Der Lehrer verkündet und erläutert uns das Saddharma. Solche gute Gelegenheit vergeht so schnell

wie das kurzzeitige Aufblühen des Epiphyllums. Wir befinden uns im Guten Kalpa eines hellen Kalpas. Darüber sollten wir hocherfreut sein.

II

Die Drei Vertrauen

WENN WIR unter so guten Bedingungen die Befreiung erlangen möchten, ist ein vollständiges Vertrauen essentiell notwendig.

Was ist das Vertrauen? Es gibt inspiriertes, sehn suchtsvolles und zuversichtliches Vertrauen. Das inspirierte Vertrauen basiert auf dem Glauben an das Juwel Buddha. Das sehn suchtsvolle Vertrauen basiert auf dem Glauben an das Juwel Dharma. Das zuversichtliche Vertrauen basiert auf dem Glauben an

das Juwel Sanghagemeinschaft. Diese drei Arten von Vertrauen muß man haben.

1

Das auf dem Juwel Buddha basierte inspirierte Vertrauen

Das inspirierte Vertrauen ist durch eine unverwechselbare Freude über Buddha gekennzeichnet.

Wir brauchen deshalb eine Freude über Buddha, weil Buddha auf dieser Welt unvergleichliche und äußerst seltene Verdienst und Tugenden hatte. Er ist anders als Maheśvara, Shakra und Brahma. Maheśvara, Shakra und Brahma können sich mit ihm nicht vergleichen. Welche andersartigen Verdienst und Tugenden hat Buddha? Allein die Weisheit von Buddha ist schon unvergleichlich. Um diese darzustellen, ist eine Zeit von hunderten von tausenden Jahren für einen großen Bodhisattva aus der Ebene von Bodhisattva Bhumis noch nicht ausreichend.

Die Verdienste und die Tugenden von Buddha sind unermesslich. Auch wenn wir nicht alles darüber wissen können, ist es für uns dennoch von besonderer Bedeutung, die Wichtigsten zu erfahren. Was sollten

wir unbedingt wissen? Buddha hat gelehrt, wie wir vorläufig Frieden und Glück in der Menschheit und im Himmel erreichen können, und wie wir endgültig die oberste Buddhaschaft erlangen können. Das ist nämlich das exzellenteste Verdienst von Buddha. Über dieses Verdienst müssen wir unbedingt Bescheid wissen. Sonst kann Buddha noch so viele Verdienste und Tugenden haben, wenn sie für uns keinen Nutzen hätten, warum sollen wir ihm dann Vertrauen schenken? Es ist so wie bei den weltlichen Königen. Sie haben zwar Macht und Geld. Wenn sie aber nicht zum Nutzen des Volkes handeln wollen, warum soll das Volk sie mögen? Nur wenn ein König dem Volk Frieden und Glück bringt, wird das Volk froh und zufrieden sein. In gleicher Weise freuen wir uns deshalb über Buddha, weil Buddhas Verdienste uns zugute kommen. Über solche Verdienste von Buddha sollen wir unbedingt Bescheid wissen.

Welche konkreten Verdienste hatte Buddha, die uns zugute kommen? Es sind drei: Weisheit, Mitgefühl und Kraft.

1) Weisheit

Würde Buddha keine Methode kennen, die es unzähligen Lebewesen ermöglicht, in Frieden und Glück zu leben und sich vom Leiden zu entfernen, dann könnte er den Lebewesen nicht wirklich helfen. Buddha besaß jedoch über eine umfassende Kenntnis über alle Phänomene. Das ist eines seiner Verdienste durch Weisheit.

2) Mitgefühl

Wenn Buddha kein Mitgefühl hätte, würde er trotz seiner Weisheit keinem der Lebewesen helfen wollen. Dann wäre er wie jemand mit besonderer Intelligenz, der aber böse Gedanken gegenüber Anderen hegt und Grausames tut: Er würde überhaupt niemandem helfen, wie groß seine Intelligenz auch immer sein möge. Deshalb benötigt man auf der Basis der Weisheit das Verdienst des Mitgefühls.

Welches Mitgefühl hatte Buddha? Ein Beispiel: Eine Mutter hat nur ein Kind. Ihre Liebe zu ihrem einzigen Kind ist sicher unbeschreiblich groß. Das Mitgefühl Buddhas gegenüber den Lebewesen übersteigt die Liebe dieser Mutter zu ihrem Kind weit mehr als

hundertfach oder tausendfach. Welchen Beweis gibt es dafür? Sowohl vor der Erleuchtung als auch nach der vollkommenen Erleuchtung nahm Buddha bei der Begünstigung der Lebewesen niemals Rücksicht auf seinen Körper und sein Leben.

Wie war er vor der Erleuchtung? In Sarnath bei Varanasi, wo Buddha sein erstes Drehen des Dharma-Rads ausführte, opferte er in seinen vielen Leben seinen Kopf für Interesse, Frieden und Glück der Lebewesen. Das hat Buddha persönlich erzählt, nachdem er erleuchtet war. Tat er das nur in Varanasi? Nein, nicht nur dort, sondern überall auf der Welt, in jeder Ecke opferte Buddha unzählige Male sein Blut und sein Fleisch, um den Lebewesen zu helfen.

Wenn Buddhas Mitgefühl einseitig gewesen wäre, wenn er nur bestimmte Personen beschützt hätte, wie z. B. seine nächsten Verwandten, die von ihm sehr geschätzten Personen, die zu ihm passenden Personen, die ihn liebenden Personen, oder die ihm gegenüber höflichen Personen, und dabei anderen Personen keine Aufmerksamkeit geschenkte hätte, dann hätte er sein Mitgefühl nicht an alle gleich verteilt. Buddhas Mitgefühl ist aber nicht einseitig. Wodurch zeichnet

sich dann aber Buddhas Mitgefühl aus? Wenn die Gottheit Shakra ehrerbietend auf der rechten Seite von Buddha einen Regen von Räuchereien aus weißen Sandelholz niedergehen lässt, der Teufel Mara auf der linken Seite von Buddha aber bösartig einen Waffen-Regen fallen lässt, würde Buddha sein undifferenziertes Mitgefühl den beiden Personen schenken. Er wird die beiden gleichermaßen auf den Pfad von Glück und Frieden führen.

Würde Buddha sein Mitgefühl nur den Menschen aus den höheren Kasten und nur den wohlhabenden Menschen schenken, nicht aber hilflosen Menschen und nicht Menschen mit niedrigem Sozialstatus, dann wäre sein Mitgefühl sehr eingeschränkt. Tatsächlich aber verhielt es sich anders. Buddha erwies der letztgenannten Gruppe mehr Mitgefühl als der ersteren. Manche Machthaber begünstigen einige hundert oder einige tausende Menschen, die auf ihrer Seite stehen, aber keinen einzigen auf der anderen Seite. Buddha aber opfert unzählige Male sein Blut und Fleisch, nur um einem einzigen armen Menschen zu helfen, ohne Reue und ohne zu klagen. Seit Ewigkeiten und unermüdlich opfert sich Buddha für die einzelnen Lebewesen. Ein solches Mitgefühl ist das Allerhöchste.

Ein Beispiel: als Buddha in einem früheren Leben in der Hölle mit einem Namen Gyepakshuda wiedergeboren wurde, erlebte er mit seinem Freund namens Kamarupa das Leiden in der Hölle. Der Wächter zwang sie, Karren zu ziehen und schlug sie noch dazu mit Waffen. Der künftige Buddha dachte: Es ist besser, daß ich alleine das Leiden übernehme, als daß wir beide gleichermaßen leiden. Er sagte dem Wächter: „Laß mich alleine den Karren ziehen. Lege bitte das Geschirr von Kamarupa auf meine Schultern. Laß bitte meinen Freund Kamarupa erlöst werden.“ Der Wächter wurde sehr wütend und rief: „Die Konsequenzen seiner bösen Taten muß ein Höllenwesen selbst tragen. Wer kann den anderen davor bewahren?“ Anschließend schlug der Wächter mit einem Eisenhammer so heftig auf den Kopf des zukünftigen Buddha, daß dieser auf der Stelle starb. Buddha wurde unmittelbar im himmlischen Bereich Tavatimsa wiedergeboren. Diese Geschichte ist in der Biographie von Buddha niedergeschrieben.

Nicht nur das. Der Mönch Devadatta konkurrierte ein ganzes Leben lang mit dem Buddha. Nicht nur in diesem Leben versuchte er mit allen Mitteln Buddha zu schaden, auch in vielen seiner früheren Leben tat

er das. Buddha war dennoch bereit, selbst solch einen Mensch zu begünstigen. Das beweist, daß Buddhas Mitgefühl zu allen Lebewesen wirklich unbeschreibbar ist.

3) Kraft

Buddha verfügte zwar über das Verdienst von Weisheit und Mitgefühl. Ohne das Verdienst der Kraft ist das aber noch nicht ausreichend. Das wäre vergleichbar mit der Situation einer Mutter ohne Arme, die nur hilflos zusehen kann, wie ihr Kind vom Wasser davon getrieben wird. Allein mit Mitgefühl ist man noch nicht in der Lage, den Lebewesen Gutes zu tun.

Welche Fähigkeit hatte Buddha überhaupt? Buddha verfügte über besondere körperliche, sprachliche und geistige Fähigkeiten.

i. Die Kraft seines Körpers

Welche auf Körperlichkeit beruhende Fähigkeit hatte er? Ein Lebewesen braucht Buddha nur einmal persönlich gesehen zu haben, dann kann es schon vom Leiden des Samsara in den Drei-Welten erlöst werden

und auf dem Befreiungsweg zu endgültigem Frieden und Glück voranschreiten.

Persönlich Buddha gesehen zu haben bringt schon solch großes Verdienst mit sich. Der Buddha lebt aber jetzt nicht mehr. Können die Lebewesen weiterhin solche Begünstigungen erfahren?

Selbstverständlich. Buddha hat gesagt, daß er durch „verschiedene Manifestationskörper die Lebewesen zum Ausüben von heilsamen Taten führen wird“. Das heißt, daß sich Buddha in verschiedenen Erscheinungsformen manifestieren wird, um Lebewesen zu begünstigen. Das gilt zum Beispiel für Darstellungen von Buddhas Körper, der Buddha-Statue und dem Buddha-Bildnis. Wenn man sich vor einer Buddha-Statue verbeugt, ob das ein Stupa ist, oder eine Statue aus Gold, aus Erde, aus Holz, oder aus Stein usw., oder Opfergaben darbringt, oder davor ein Gelöbnis ablegt, hat das ebensolche Gültigkeit, als wenn man dies alles dem echten Buddha gegenüber getan hätte. Das steht in Sutras geschrieben. Jeder, der ein gemaltes Buddha-Bildnis gesehen hat, ob es schön gemalt oder nicht gut gemalt wurde, wird

gleichermaßen undenkbaren Nutzen davon erhalten, wobei die Qualität des Bildes keine Rolle spielt.

Wenn man eine Buddha-Statue vertrauensvoll und ehrfurchtvoll betrachtet, erlangt man zweifelslos Verdienste. Selbst wenn jemand eine Buddha-Statue mit Hassgefühl anschaut, wird er aufgrund dieses Anschauens in der Zukunft auch die Buddhaschaft erreichen. Das wird in den Sutras genau erklärt.

ii. Die Kraft seiner Sprache

Die Kraft von Buddhas Sprache manifestiert sich folgendermaßen: Wenn man zu Lebezeiten von Buddha persönlich lehrende Worte von Buddha angehört hat, oder wenn man heute, in dem man konzentriert zum Buddha betet, in einer Vision oder im Traum Buddha gesehen und Buddhas Lehre zu hören bekommen hat, dann wird man sehr schnell besonderes Verdienste und schließlich die Buddhaschaft erlangen.

(Der Dharma-König scherzte lachend: „Ich dachte, daß man kein Mikrofon vorbereitet hat. Das Mikrofon liegt aber in der Schublade. Ich wußte davon aber nichts. Wer hat die Schublade zugeschoben? Ich oder ihr? ... Habe ich das gemacht? Ich wußte nicht, daß es

in der Schublade liegt. Deshalb habe ich laut geredet. Dann hörte ich die Brumm-Geräuche, und weiß erst jetzt, daß das Mikrofon neben mir ist“. Alle lachen darüber...)

Auch wenn man die vom Buddha persönlich verkündete Lehre, einschließlich der jetzt in der Schrift festgehaltenen Dharma-Lehre, persönlich angehört hat, bekommt man unendlich große Verdienste. Ein Absturz in die niederen Daseinsbereiche ist dadurch auf jeden Fall verhindert. Außerdem wird man dadurch ein langes Leben und eine gute Gesundheit erreichen und im Wohlstand leben. Es ist sogar so, daß auch manche Vögel und Wildtiere, die das Dharma sonst nicht zu hören bekommen können, wenn sie die Töne vom Trommelschlag oder vom Blasen der Meeressmuschel vor der Verkündung des Dharma gehört haben, schon bald vom Leiden des Samsara befreit sein und die endgültige Erlösung erlangen werden.

iii. Die Kraft seines Geistes

Über welches Verdienst seines Geistes verfügt Buddha? Buddhas großartiges Mitgefühl ist gültig für jedes Lebewesen. Er wird nie aufhören mit seiner

Unternehmung. Sowie das Meer niemals die Wellen verlassen wird, wird Buddha die Lebewesen niemals im Stich lassen.

Buddhas Manifestation erscheint in allen Kṣetra aus zehn Richtungen. Wenn ein Lebewesen nur durch eine Buddha-Erscheinung zu retten ist, wird er in einer Buddha-Erscheinung kommen, um es zu retten. Wenn ein Lebewesen nur durch eine Bodhisattva-Erscheinung zu retten ist, wird Buddha in Bodhisattva-Erscheinung kommen, um es zu retten. Wenn ein Lebewesen nur durch eine Sravaka- oder Pratyekabuddha-Erscheinung zu retten ist, wird Buddha in Sravaka- oder Pratyekabuddha-Erscheinung kommen, um es zu retten. Wenn ein Lebewesen nur durch eine nicht-menschliche Erscheinung zu retten ist, wie Erscheinung von Vögeln, von Tieren oder von Fischen, wird Buddha in passender Tier-Erscheinung kommen, um es zu retten. Kurz gesagt, Buddha kann in verschiedenen Körperperformen erscheinen, um Lebewesen zu retten.

Nicht nur das! Buddha kann sich auch als Berg, Baum, Wälder usw. manifestieren, um Dharma darzustellen, und somit den Lebewesen unermesslichen

Nutzen zu bringen. Buddha begünstigt jedes einzelne Lebewesen Tag und Nacht zu jeder Stunde durch verschiedene geschickte Methoden. Es gibt keinen Moment, in dem er Lebewesen nicht begünstigt. Deshalb sollen wir Freude über Buddha haben und Buddha Respekt zollen.

Ich wiederhole noch einmal die oben genannten Aspekte: Wenn ein sogenannter Buddha keine Methode zur Begünstigung der Lebewesen kennt, wird er nicht unbedingt von allen Menschen geschätzt. Aber der Buddha verfügt über die Weisheit, die alle Phänomene kennt. Ein Buddha ist zwar allwissend. Ohne Mitgefühl würde er die Lebewesen jedoch nicht retten und nicht führen. Aber Buddhas Mitgefühl ist grenzenlos. Ein Buddha hat zwar Weisheit und Mitgefühl, aber ohne die Fähigkeit, Lebewesen zu retten, kann er kein Lebewesen begünstigen. Buddha verfügt jedoch über unbegrenzte Fähigkeiten. Einzig und allein Buddha hat solche unvergleichlichen Verdienst durch Weisheit, Mitgefühl und Kraft. Niemand sonst kann darüber verfügen, egal aus welchen Welten er kommt. Nach dieser genauen Analyse gibt es für niemanden eine andere Möglichkeit, als an Buddha zu glauben. Wer

das nicht tut, hat er in seinem Körper kein Herz und in seinem Kopf kein Gehirn.

2

Das auf dem Glauben an das Juwel Dharma basierte sehnsuchtsvolle Vertrauen.

Das sehnsuchtsvolle Vertrauen bedeutet, daß man die Sehnsucht hat, die von Buddha verkündete Lehre „tatsächlich zu praktizieren“. Wie soll man praktizieren? Man soll heilsame Taten ausführen und unheilsame Taten unterlassen. Welche Tat zählt zu den heilsamen Taten? Verkürzt gesagt: Man solle keine Absicht haben, andere Lebewesen zu schädigen. Man solle Mitfreude und Mitgefühl praktizieren. Das sind heilsame Taten. Unheilsame Taten sind dagegen solche, bei denen man schädigende Gedanken gegenüber den höhergestellten, gleichgestellten oder untergegebenen Lebewesen hegt, oder wenn man gewalttätig ist.

Zum Thema des Nicht-Schädigens von Lebewesen hat Buddha „Vier Regeln für Sramana“ aufgestellt. Mit „Sramana“ sind alle Anhänger vom Buddha gemeint. An diese Vier Regeln müssen wir uns halten. Was

besagen diese Vier Regeln im Einzelnen? 1) Man soll Haß nicht mit Haß beantworten: Wenn mich jemand hasst, hasse ich ihn nicht. 2) Man soll Schimpfen nicht mit Schimpfen beantworten: Wie heftig jemand mich auch kränken mag, ich antworte darauf nicht mit einer Schmähung. 3) Man soll Schläge nicht mit Schlägen beantworten: Schlägt mich jemand mit Stein, Stock oder Waffen, schlage ich nicht zurück, wenn ich wirklich ein Anhänger von Buddha bin. 4) Man soll sich nicht für üble Nachrede rächen: Redet jemand Schlechtes über meine Eltern, oder über mein Aussehen, verspottet jemand mich und behauptet zum Beispiel, daß ich kein Geld habe oder daß ich ein Dieb oder ein Betrüger sei ..., dann räche ich mich nicht mit einer Gegenbeschuldigung und rede nicht von Fehlern des Gegners. Im Dharma wird gelehrt: „Vorteile und Sieg überlassen wir den Anderen. Nachteile und Verlust übernehmen wir selbst“. Gute Dinge und Gewinne geben wir den Anderen. Nachteile und Niederlage sollen wir selber behalten. Wenn man auf diese Weise diese „Vier Regeln für Sramana“ befolgen kann, dann ist man der beste Anhänger Buddhas. Wenn man nur davon redet, vom Buddha zu lernen, aber im Geist keine einzige der Vier Regel ernst nimmt, ist man nur

dem Namen nach, aber nicht wahrhaftig ein Anhänger des Buddha.

Wie sollen wir meditieren, um uns an diese Vier Regeln für Sramana halten zu können? Wenn dir beispielsweise jemand etwas zuleide tut, dann sollst du ihn nicht hassen. Selbst wenn du diese Person bislang immer wie dein eigenes Kind behandelt und ihr nichts angetan hast, jetzt aber von ihr grundlos verletzt wirst, sollst du sie trotzdem nicht hassen. Behandle ihn so, wie eine Mutter ihr geisteskrankes Kind behandelt. Diese Mutter wird ihr Kind nicht hassen, egal wie das Kind sie schädigt. Sie denkt nur daran, wann die Krankheit des Kindes endlich geheilt werden kann. Wenn eine Person, der wir geholfen haben, uns jetzt schädigt, sollen wir in gleicher Weise überlegen, wann diese Person von ihren destruktiven Gedanken befreit kann und damit die Erlösung erlangen kann. So sollen wir das Mitgefühl meditieren.

Wenn du aber früher jemanden geschädigt hast, und dieser dich nun seinerseits schädigt, dann ist das ganz normal. Dafür brauchst du kein Haßgefühl hochkommen zu lassen. Wenn du jedoch nicht den kleinsten Fehler begangen hast, ein Anderer dir

aber großen Schaden zugefügt, dir sogar den Kopf abgeschlagen hat, brauchst du ihn dennoch nicht zu hassen. Du sollst bereit sein, daß du die Konsequenzen seiner Tat und die daraus resultierenden Früchte zu übernehmen. So viel Güte sollten wir in unserem Herzen hegen.

Auch wenn jemand einen Fehlritt, den du begangen hast, enthüllt, sollst du ihn nicht hassen. Selbst wenn dein schlechter Ruf sich in vielen Ländern überall verbreitet hat, und wenn alle Menschen dich schmähen und angreifen, sollst du diesen Enthüller lieben und sein Verdienst loben.

Es ist ganz normal, wenn du von den gleichgestellten und höhergestellten Menschen verachtet wirst. Aber auch wenn dich einer deiner Untergebenen beleidigt, sollst du ihn nicht hassen. Du sollst dies mit Respekt und Gelassenheit akzeptieren. Das ist nämlich die traditionelle Lehre Buddhas. Alle von Buddha verkündeten Lehren beziehen sich darauf, den Anderen nicht zu schädigen und ihn möglichst zu begünstigen. Deshalb ist dieser Weg der einzige schadenslose und friedliche wunderbare Weg. Manch einer von euch denkt jetzt vielleicht: „Die Lehre von

Buddha ist zwar sehr gut. Aber kaum jemand kann wirklich so handeln. Diese Lehre ist nahezu unmöglich zu praktizieren.“ Es gibt jedoch Methoden, mit deren Hilfe man sie praktizieren kann. Von einem Anfänger wird dies selbstverständlich nicht verlangt. Selbst mir als tibetischem Mönch, einem Meister, fällt es schwer, mich korrekt zu verhalten, ganz zu schweigen von euch als Anfängern im Buddhismus. Wenn man jedoch stufenweise Buddhas Lehre studiert, sich immer weiter von den alten eigenen Gewohnheiten entfernt und langsam aber stetig praktiziert, ist das auch keine schwere Sache. Einige ehrwürdige hohe Meister in Tibet können unser Vorbild sein: Sie würden lieber ihr Leben lassen, als anderen zu schädigen, oder Geld zu stehlen.

Von jetzt an sollt ihr euch immer bemühen, möglichst kein einziges Leben zu schädigen, niemandem etwas Wertvolles zu entwenden. Es ist zwar relativ schwer, absolut kein Lebewesen zu schädigen. Wir sollen uns aber stets bemühen, möglichst kein Lebewesen zu schädigen. Buddha sagte: „Schädigt jemand einen Anderen, dann ist er kein Sramana.“ Wenn jemand böse Gedanken hegt und gewalttätig ist, ist er überhaupt kein Anhänger des

Buddha. Buddha hat weiterhin gesagt: „Den eigenen Geist zu zähmen und den Geist des Anderen nicht zu stören, das ist Buddhismus.“ Deshalb sollen wir alles daran setzen, den eigenen Geist zu behüten und den Geist des Anderen nicht zu stören. An diesem Vorsatz sollen wir nach unseren besten Kräften festhalten.

Wie können wir den eigenen Geist behüten? Wenn sich in unseren Geistesströmungen ungute Gedanken gebildet haben, die wider die Buddha-Lehre sind, sollen wir sie sofort bemerken, den weiteren Verlaufen dieser Gedanken unmittelbar unterbrechen, und so den eigenen Geist mit rechtem Bewußtsein und rechter Ansicht beschützen. Ob es ein ernstes Hassgefühl ist, oder eine sehr starke Gier, oder ein Neid, oder ein überheblicher Hochmut, sie gehören alle zu den unguten Gedanken. Um zu verhindern, daß solche schlechten dualistischen Gedanken in der Zukunft wieder entstehen, sollen wir oft um die Segnung der Dreikostbarkeiten und des Meisters beten.

Wie können wir den Geist des Anderen beschützen?
Wenn wir körperlich dem Anderen eine schlechte Tat zufügen, oder wenn wir den Anderen kränken und schmähen, oder wenn wir geistig böse Gedanken

gegenüber den Anderen hegen, dann haben wir den Geist des Anderen gestört. Alle solche schlechten Taten sollen wir am liebsten von der Wurzel her beseitigen. Wenn uns das nicht gelingt, dann sollen wir dann mindestens unsere Taten bereuen und uns ermahnen: „Pfui! als Anhänger von Buddha handle ich immer noch den Anderen zum Schaden. Das muß in der Zukunft unterbunden werden.“ Anschließend sollen wir einen entschlossenen Schwur ablegen. Natürlich sollen wir auch um die Segnung der Dreikostbarkeiten und des Meisters beten.

Warum ist es notwendig, den Geist des Anderen nicht zu stören und den eigenen Geist zu behüten? Schon in diesem Leben werden wir dadurch viele Verdienste erwerben, zum Beispiel ein langes Leben, gute Gesundheit, Zuwachs an Wohlstand, würdevolles Aussehen und hohes Ansehen. Im nächsten Leben können wir in ein Buddha-Gefilde wie dem Westlichen Reinen Land wiedergeboren werden. Und schließlich können wir die Buddhaschaft erlangen, somit von allen Leiden endgültig befreit werden und Frieden und Glück in Vollkommenheit erreichen.

Wenn eine Person nach einer solchen Dharma-Lehre handelt, bekommt sie Frieden und Glück und sie ist entfernt vom Leiden; wenn eine Familie danach handelt, bekommt die ganze Familie Frieden und Glück; wenn alle Menschen einer Stadt danach handeln, wird die ganze Stadt vorläufigen und danach endgültigen Frieden und Glück bekommen. Wenn alle Menschen in einem Staat danach handeln, wird der ganze Staat Frieden und Glück haben. Wenn alle Menschen der Welt danach handeln, wird die ganze Welt vollkommen sein. Es wird Glück, Freude, Frieden und Gedeihen herrschen. Es gibt dann kein Leiden mehr. Eigentlich möchte jedes Lebewesen Frieden und Glück haben, und Leiden vermeiden. Niemand möchte Frieden und Glück verlieren und Leiden erfahren. Nur die von Buddha verkündete Methode ist die Methode, mit der alle Lebewesen Leiden vermeiden und Glückseligkeit erlangen können. Wie ich oben schon gesagt habe: Nach reiflicher Überlegung und einer genauen Analyse würde niemand die von Buddha verkündigten Methoden nicht respektieren und nicht daran glauben. Es sei denn, daß er im Körper kein Herz und im Kopf kein Gehirn hat – nach unserer tibetischen Tradition wird ein solcher Mensch als

„Ohne Herz ohne Gehirn“ bezeichnet. Wir meinen nicht, daß dieser Mensch wirklich kein Herz im Körper und kein Gehirn im Kopf hat. So wie die Buddha-Anhänger meinen, mit dem sogenannten Herz ist nicht das Fleischherz gemeint. Das sogenannte Gehirn ist auch nicht die wie Joghurt aussehende, unordentliche Gehirnmasse. Wer die richtige Ansicht hat, der wird als Mensch „mit Herz und mit Gehirn“ bezeichnet. Wenn ihr auch Kopf und Gehirn haben wollt, dann sollt ihr die Lehre von Buddha fehlerfrei kennen und sie praktizieren. Wenn einer schlafen, gehen, sich anziehen, die Toilette aufsuchen kann, heißt das noch nicht, daß er schon Herz und Gehirn hat. Niemand wird so denken.

Kurz gesagt, solch ein auf dem Buddha-Dharma basierendes Vertrauen heißt sehn suchtvolles Vertrauen.

3

Das auf dem Glauben an das Juwel Sanghagemeinschaft basierende zuversichtliche Vertrauen

Die Anhänger Buddhas bilden das Juwel Sangha-gemeinschaft. Das wichtigste, auch das einzige Ziel der

Sanghagemeinschaft ist es, sich im Eigeninteresse und im Interesse des Anderen eifrig zu bemühen.

Auf dem Kontinent Jambudvipa unterscheiden sich die Anhänger des Buddha in drei Gruppen. Die Sanghagemeinschaft des kleinen Fahrzeuges schädigt kein Lebewesen. Die Sanghagemeinschaft des großen Fahrzeugs schädigt kein Lebewesen. Hinzu kommt noch die Aufgabe, Lebewesen von Nutzen zu sein. Die Sanghagemeinschaft des Diamant-Fahrzeuges ist dadurch gekennzeichnet, daß sie umfangreich die Lebewesen begünstigt, daß sie keine stetige harte Arbeit benötigt und daß sie schnell zum Erfolg kommen kann.

(Nach der englischen Simultan-Übersetzung fragte der Dharma-König: „Wo war ich gerade? Ich habe es vergessen. Ah ja, über die Sanghagemeinschaft. Was habe ich erzählt? Ah, die drei Gruppen der Sangha-gemeinschaft.“)

Diese drei Gruppierungen der Sanghagemeinschaft sind zuverlässig. Jemandem, der sich für die Interessen der Lebewesen einsetzt, wird niemand nicht vertrauen. Wir nehmen einen Freund als Beispiel. Er bewundert

dich und respektiert dich auch. Er lobt dich auch hinter deinem Rücken. So einem Freund, der dir nach seinen besten Kräften hilft, wirst du auf jeden Fall vertrauen. Es gibt aber manche Freunde, die dich oberflächlich loben, hinter deinem Rücken jedoch über dich lästern, und dir verschiedentlich Schaden zufügen. Solchen Freunden wird niemand Vertrauen schenken. Auf die gleiche Weise kann man den Dreikostbarkeiten Vertrauen schenken.

III

Die Zufluchtnahme bei der Dreikostbarkeiten

SCHÄTZT UND liebt ihr die Dreikostbarkeiten? Wenn ja, bitte die Hand heben. (Alle heben die Hand)..... Wenn nicht, bitte jetzt die Hand heben (Niemand hebt die Hand) Das ist sehr gut. Alle mögen die Dreikostbarkeiten. (Alle Teilnehmer lachen)

Seid ihr alle bereit, ab heute in allen Leben zu dem mit allem Verdienst schon vollkommenen Buddha zu beten, euch an das rechte Dharma zu halten, das kein Lebewesen schädigt, und die nach dem

Dharma handelnde Sanghagemeinschaft als Begleiter zu nehmen? Dann sollt ihr ein Gelöbnis in der Geistesströmung ablegen. Nach dem Ablegen dieses Gelöbnisses könnte ihr jetzt die Hände vor der Brust zusammenlegen und mit mir folgende Sätze drei mal wiederholen:

*Ich nehme Zuflucht beim Meister,
Ich nehme Zuflucht beim Buddha,
Ich nehme Zuflucht beim Dharma,
Ich nehme Zuflucht bei der Sanghagemeinschaft.*

Jetzt habe ihr alle die Grundsatz-Substanzen der Zufluchtnahme erhalten (Alle lachen).

Ab heute seid ihr buddhistische Gläubige mit vollständiger Dharma-Eigenschaft geworden. Ab jetzt werdet ihr bei Tätigungen sowohl weltlicher als auch transzendenter Angelegenheiten keine Behinderung erfahren. Eure Wünsche werden wahr. Wenn ihr verschiedene menschlich und teuflisch angelegte Blockaden habt, werdet ihr die Segnung und Hilfe der Dreikostbarkeiten bekommen. Wenn ihr im Alltag die Dreikostbarkeiten nicht aufgibt, werdet ihr in diesem Leben glücklich und friedvoll sein. Im nächsten Leben werdet ihr nicht in die niederen Daseinsbereiche für

Hölle, Hungergeister und Tiere abstürzen. Wenn ihr euch an euer Vertrauen und euer soeben abgelegtes Gelöbnis ohne Schwankung haltet, dann bekommt euer menschlicher Körper wirklich einen Sinn.

Viele Anwesende sind Kanadier, einige kommen aus den USA. Ich denke, so einen sinnvollen und sehr nützlichen Tag wie heute hat es in eurem Leben noch nicht gegeben. Warum sage ich das? Außer an Ruhetagen wie Samstag und Sonntag seid ihr im Alltag sehr beschäftigt: Ihr müßt für Nahrung und Kleidung, für Ansehen und Ruf sowie für Geld und Vermögen fleißig arbeiten. Mit eurem Fleiß hättet ihr eigentlich genau so viel Geld wie der amerikanische Superreiche David Rockefeller verdienen müssen. Die Realität sieht jedoch anders aus: Ihr habt nur mäßig verdient, so daß es gerade für Nahrung und Kleidung, Ansehen und Ruf sowie Geld und Vermögen gereicht hat, der besondere Erfolg ist nicht gekommen. Also, welchen Sinn hat dieser lebenslange Fleiß? Im Vergleich zu eurem Ergebnis durch lebenslangen Fleiß ist das heutige Ergebnis viel überragender. (Alle lachen)

Die meisten Anwesenden hatten sich schon vor dieser Veranstaltung zum Buddhismus bekehrt.

Einige von euch haben sich heute zum Buddhismus bekannt. Sie alle, wer Sie auch sind, sollen ein unerschütterliches Vertrauen zum Buddhismus in sich heranwachsen lassen. Wenn das gelingen würde, dann hätte meine weite Reise einen Sinn gehabt.

Für euch alle war es, wie ich meine, eine glückliche Fügung, daß ihr die Gelegenheit hattet, an dieser Dharma-Veranstaltung teilnehmen zu können. Nach der Zufluchtnahme beim Buddha sollt ihr von nun an nie vergessen, euch so oft wie möglich im Gebet an Buddha zu wenden. Nach der Zufluchtnahme beim Dharma sollt ihr euch bemühen, Lebewesen möglichst nicht zu schädigen. Nach der Zufluchtnahme bei der Sanghagemeinschaft sollt ihr alle Anhänger Buddhas respektieren und ihnen vertrauen. Wenn ihr so handelt, werden alle eure Herzenswünsche sich erfüllen.

Ursprünglich hatte die Organisation mich gebeten, schwerpunktmäßig über Mitgefühl und Weisheit zu sprechen. Ich habe nicht über die üblichen Arten des Mitgefühls und der Weisheiten gesprochen, sondern überwiegend Buddhas Mitgefühl und Buddhas Weisheit thematisiert. Ich hoffe, daß das für euch

alle großen Nutzen gebracht hat. Ich bin nicht besonders redegewandt. Meine Stimme ist auch nicht wohlklingend. Das könnte euch nicht gut gefallen haben. Aber die Inhalte, über die ich euch heute gesprochen und die Ratschläge, die ich euch erteilt habe, sind wertvoll und nützlich. Sie sind für euch hilfreich sowohl für dieses, als auch für das nächste Leben. Bitte nehmen Sie sich meine Ausführung zu Herzen.

Der heutige Vortrag ist nun beendet. Für Morgen und Übermorgen sind noch weitere Vorträge geplant. Ihr seid alle herzlich dazu eingeladen.



www.khenposodargye.org



09

Français

Instruction essentielle et vitale
de
S.S. Jigmé Phountsok Rinpoche

Conférence donnée par
Sa Sainteté Jigmé Phountsok Rinpoche
donné en Nouvelle-Écosse au Canada en 1993

Orateur	01
Sa Sainteté	
Psalmodie	03
Discours	07
Bénéficier de toutes les circonstances favorables	08
1 Être né dans le continent de Jambu	08
2 Posséder la précieuse existence humaine	09
3 La venue d'un Bouddha	10
4 Bouddha prêcha le Dharma et sa doctrine perdure	12
5 Être accepté par un ami de bien	12
Trois aspects de la foi	14
1 La foi inspirée par le Joyau du Bouddha.	15
2 La foi désireuse inspirée par le Joyau du Dharma	25
3 La foi convaincue inspirée par le Joyau de la Sangha	33
Prendre refuge dans les Trois Joyaux	35

ORATEUR :

Bienvenu à la conférence publique d'aujourd'hui donnée par Sa Sainteté Jigmé Phountsok Rinpoche. Sa Sainteté est née en 1933 dans le nord-est du Tibet. Il y a environ dix ans, Rinpoche a commencé à offrir activement des enseignements bouddhistes dans la région tibétaine où depuis plusieurs décennies le bouddhisme et sa pratique étaient en déclin. Il est à l'origine de la vaste propagation du bouddhisme en Chine est celui qui a accompagné, ces dernières années, des dizaines de

milliers de Tibétains, ainsi que de nombreux Chinois d'origine Han, dans le Buddhadharma.

Nous sommes extrêmement chanceux de l'avoir avec nous cet après-midi. Son arrivée étant due à une série de séquences miraculeuses et logistiques qui, à bien des égards, auraient pu ne jamais se réaliser. Malgré tous les bouleversements de dernière minute, , les circonstances nous ont permis de l'inviter à se joindre à nous, ici en Nouvelle-Écosse. Ceci représente une opportunité pour laquelle nous sommes très reconnaissants. Par conséquent, nous sommes très heureux et honorés que Sa Sainteté ait pu accepter notre invitation et être ici avec nous aujourd'hui pour partager son merveilleux enseignement. Au nom de tous ceux qui se sont réunis ici aujourd'hui, nous souhaitons la plus cordiale des bienvenues à Sa Sainteté.

S A S A I N T E T É :

p_{salmodie}

*Incarnations de tous les bouddhas du passé,
du présent et du futur ;*

*Seigneurs omniprésents des mandalas
océaniques et des familles de bouddhas ;*

*Glorieux et nobles maîtres gentillesses
est sans pareille*

Gourous racines précieuses

*Je m'incline à vos pieds parfaitement impeccables
et me prosterne avec dévotion.*

*Je prends refuge en vous !
Accordez vos bénédictions, je vous en prie !*

*Qui ne pourrait jamais se lasser de contempler
votre noble visage, brillant et clair comme
une fleur épanouie ?*

*Et les anthères rayonnantes de vos signes et
des marques de votre corps sont comme du
nectar pour les yeux de tous les êtres.*

*Les pétales de votre compassion s'étendent
jusqu'à englober les trois mondes.*

*Ô Seigneur des Sages, Lotus Blanc,
reposez vos pieds de lotus dans le bassin
de lotus de mon esprit !*

*Sur une île dans un lac d'*Oḍḍiyāna*,
dans le cœur d'un lotus,*

*Vous êtes apparu spontanément comme
une émanation des bouddhas,*

*Resplendissante de qualités et
des marques majeures et mineures*

*Padmasambhava, protégez le bassin de lotus
de mon esprit !*

*Dans l'étendue où tous les phénomènes
s'épuisent, vous avez réalisé
la sagesse du dharmakāya ;*

*Dans la claire lumière de l'espace vide,
vous avez vu apparaître les champs
de bouddha saṃbhogakāya, ;*

*Afin d'oeuvrer pour le bénéfice de tous les êtres,
vous leur êtes apparu sous la forme
de nirmāṇakāya:*

*Souverain du Dharma omniscient,
je me prosterne devant vous.*

*La sagesse de Mañjuśrī, Lion de la parole,
est née dans votre cœur,*

*Et vous vous êtes entraîné aux aspirations
infinies de Samantabhadra,*

*Accomplissant les actions éclairées des
bouddhas et de leurs héritiers -*

*Gourou Mañjughoṣa, à vos pieds,
je rends hommage !*

Vous possédez la forme parfaite de la jeunesse,

Et êtes orné de la lumière de la sagesse.

*Vous dissipez les ténèbres de l'ignorance
à travers le monde—*

*Gourou Mañjughoṣa, à vous,
je rends hommage !*

*Maintenant, avec l'intention d'œuvrer au
bénéfice de tous les êtres,*

Je vous visualise sur le lotus de mon cœur,

*Puisse le son mélodieux de votre discours,
tel le nectar, ,*

O Mañjuśrī, conférer sa splendeur à mon esprit !

S A S A I N T E T É :

Discours

Hommage au Manjushri !
Aujourd’hui, je vais formuler un bref discours
sur le bouddhisme.

I

Bénéficier de toutes les circonstances favorables

NOUS DEVONS avoir conscience que nous vivons actuellement sous des auspices favorables. Quelles sont-elles ?

1

Être né dans le continent de Jambu

Nous sommes très chanceux d'être nés sur le continent de Jambu , ce qui est en effet très exceptionnel. Sur ce continent, toutes les conditions

nécessaires favorisant la pratique du Dharma sont réunies. Bien que dans les autres contrées mondaines, telles que le continent de Purvavideha à l'est, le continent d'Aparagodaniya à l'ouest, le continent d'Uttarakuru au nord, le niveau matériel de vie soit très élevé et la vie soit heureuse, leurs habitants ne possèdent pas de conditions favorables pour pratiquer le Dharma. Il faut donc que nous soyons persuadés que le continent de Jambu, où nous vivons présentement, est un meilleur endroit que les autres.

2

Posséder la précieuse existence humaine

Il est également très rare de pouvoir parvenir à une existence humaine si précieuse. Si nous étions nés en enfer ou parmi les prétas, les animaux ou les demi-dieux, les souffrances seraient intolérables, sans parler de ne pas avoir d'occasions pour pratiquer le Dharma. C'est vraiment pitoyable !

Si nous étions nés parmi les dieux, bien que nous pourrions connaître de grandes joies et jouir de tous les plaisirs, en sombrant dans la distraction et la négligence pendant longtemps, nous n'aurions pas l'occasion de pratiquer le Dharma. Il n'y a pas que

cela, car pour pratiquer les dharmas enseignés par Bouddha, tels que le Shravakayana, le Mahayana et le Mantrayana, il est nécessaire de posséder un corps humain pour accomplir la réalisation spirituelle. Faute de conditions pour pratiquer le Dharma, les dieux ou les autres êtres ne pourront pas accomplir leur réalisation spirituelle. Ainsi, il est préférable d'être humain que d'être dieu. Bouddha a spécialement exprimé son admiration pour la précieuse existence humaine.

En tant que disciple du Bouddha, nous devons grandement nous réjouir de posséder cette précieuse existence humaine.

3

La venue d'un Bouddha

La venue d'un Bouddha dans ce monde est extrêmement rare. Pourquoi ? La période associée à l'arrivée d'un parfait bouddha dans le monde se nomme kalpa lumineux. En revanche, une période sans présence de Bouddha est qualifiée de kalpa obscur. L'apparition de kalpas obscurs est fréquente, alors que les kalpas lumineux sont très exceptionnels.

Le kalpa durant lequel Bouddha Sakyamuni est apparu, nommé grand kalpa Ultra-joie, est un kalpa lumineux. Les êtres sensibles nés durant cette période jouissent des conditions favorables et d'occasions suprêmes à la pratique du Dharma, ce qui est très précieux.

La venue d'un Bouddha dans ce monde est extrêmement rare. Pourquoi ? La période associée à l'arrivée d'un parfait bouddha dans le monde se nomme kalpa lumineux. À titre d'exemple, le kalpa durant lequel Bouddha Sakyamuni est apparu, nommé grand kalpa Ultra-joie, est un kalpa lumineux. Les êtres nés durant cette période jouissent des conditions favorables à la pratique du Dharma et d'occasions suprêmes, ce qui est très précieux. En revanche, une période sans présence de Bouddha est qualifiée de kalpa obscur. L'apparition de kalpas obscurs est fréquente, alors que les kalpas lumineux sont très exceptionnels.

4

Bouddha prêcha le Dharma et sa doctrine perdure

Le Bouddha est venu et a prêché le Dharma aux êtres. Sa doctrine perdure encore aujourd’hui, ce qui est très précieux.

Dès que nous pensons que, depuis l’Éveil du Bouddha, ce dernier a fait tourner trois fois « la roue de l’enseignement » dont le contenu est encore d’actualité en ce monde, nous devrions nous en réjouir.

5

Être accepté par un ami de bien

Bien que le Bouddha ait enseigné le Dharma qui demeure accessible encore aujourd’hui, afin d’accéder à la doctrine authentique, encore faut-il être accompagné par un ami de bien ou Gourou. Il est en effet impossible d’apprendre seul tous les enseignements du Dharma. Seuls ceux qui sont acceptés par un ami de bien pourront pratiquer la voie du Dharma selon la doctrine authentique enseignée par le Bouddha.

Maintenant, nous bénéficions de tous les circonstances favorables, c'est-à-dire que nous sommes nés sur le continent de Jambu, que le Bouddha est venu et a prêché le suprême et précieux Dharma dont la doctrine perdure toujours. En plus, nous sommes accompagnés par un ami de bien qui enseigne cette doctrine. Toutes ces conditions favorables sont aussi éphémères que la fleur d'Epiphyllum à larges feuilles. C'est vraiment une période lumineuse dans un kalpa lumineux. Nous devrions nous en réjouir profondément!

II

Trois aspects de la foi

QUAND TOUTES ces conditions favorables sont réunies, afin de se libérer du Samsara, une foi personnelle parfaitement établie est indispensable.

Qu'est-ce que la foi? On distingue trois sortes de foi: la foi inspirée, qui s'appuie sur le Joyau du Bouddha, la foi désireuse, qui s'appuie sur le Joyau du Dharma et la foi convaincue, qui s'appuie sur le joyau de la Sangha. Il faut adhérer à ces trois types de foi.

1

La foi inspirée par le Joyau du Bouddha.

La foi inspirée correspond à la joie que l'on ressent pour le Bouddha.

La raison pour laquelle on ressent de la joie pour le Bouddha est qu'il est différent des dieux tels que Shiva, Indra et Brahmane, et qu'il possède des mérites incomparables et exceptionnels. Quels sont les mérites qui le différencient des autres ? Au niveau de l'intelligence, les capacités du Bouddha sont incomparables. Une période de plusieurs dizaines de millions d'années ne serait suffisante afin que même les bodhisattvas puissent énumérer l'entièreté de toutes ses capacités.

Les vertus et les mérites du Bouddha sont illimités. Bien qu'il soit impossible de les connaître en totalité, il est cependant très utile et important de connaître ceux qui sont essentiels. Lesquels devons-nous connaître ? Le plus excellent mérite du Bouddha est d'avoir enseigné les méthodes permettant d'obtenir une joie samsarique temporaire et aussi celles permettant d'atteindre la réalisation ultime. Nous devons bien

comprendre l'importance d'un tel mérite. Par ailleurs, si le Bouddha possède de nombreux mérites, mais que ceux-ci ne peuvent nous procurer de bénéfices, pourquoi aurions-nous confiance en lui ? C'est comme pour les rois dans ce monde : ils peuvent avoir du pouvoir et être puissants. Or, si le peuple ne profite pas de leurs avantages, pourquoi devraient-ils aimer ces rois? Peu importe le roi, son peuple ne sera content de lui que s'il apporte du bonheur aux gens. De même, nous nous réjouirons du Bouddha, seulement si nous bénéficions de ses mérites. Et ces mérites, nous devons les connaître.

Ainsi, quels sont les mérites de Bouddha qui sont tous favorables ? Ce sont ceux de sa sagesse, de sa compassion et de sa force.

a) La sagesse

Le Bouddha est omniscient concernant les méthodes permettant aux êtres sensibles d'éloigner les douleurs et d'obtenir le bonheur. Sinon, le Bouddha ne pourrait pas réellement être bénéfique pour les êtres sensibles. Ceci est le mérite de la Sagesse.

b) La compassion

Sans compassion, bien que le Bouddha ait une sagesse illimitée, il n'apporterait aucun profit aux êtres sensibles. Prenons par exemple un homme doté d'une sagesse remarquable, mais qui est vicieux en esprit et cruel en action. Il n'aidera jamais personne malgré sa sagesse. Ainsi, en plus de la sagesse, il faut le mérite de la compassion.

Comment qualifier la compassion du Bouddha ? Prenons l'exemple de la mère d'un enfant unique. Son amour pour cet enfant est certainement indescriptible. La compassion du Bouddha envers les êtres sensibles est milles fois supérieure à celle de cette mère. Qu'elles en sont les preuves ? Afin d'apporter des bienfaits aux êtres sensibles, le Bouddha était toujours prêt à sacrifier son corps, voire sa vie, non seulement quand il pratiquait en tant que boddhisattva, mais aussi après avoir atteint la bouddhéité.

Comment se comportait le Bouddha lorsqu'il était encore un boddhisattva ? Dans le parc de cerfs (Sarnath), près de la ville de Varanasi (Baranasi), là où il tourna la « roue de Dharma » pour la première

fois, le Bouddha y sacrifia maintes fois sa propre tête et cela pendant de nombreuses vies, afin que les êtres puissent en reçoivent des bénéfices et être heureux. C'est ce que Bouddha raconta lui-même après avoir atteint la réalisation ultime. Est-ce que Varanasi est le seul endroit où a eu lieu ce genre d'évènement ? Pas du tout. Partout dans ce monde, voire dans tous les coins du monde, le Bouddha a offert sa chair et son sang un nombre infini de fois afin d'apporter des bénéfices aux êtres sensibles.

Si la compassion du Bouddha protégeait uniquement ceux qui lui sont plus proches, plus chers, plus sympathiques, ou ceux qui l'aiment et l'admirerent, s'il était indifférent à tous les autres, alors ce type de compassion serait inéquitable. La compassion du Bouddha n'est pas de ce genre. Comment est sa compassion alors ? Lorsque le Bouddha était encore en ce monde, si à sa droite, le roi des dieux Indra lui offrait une pluie de santal blanc avec respect et si à sa gauche, le roi des démons Mara lui envoyait une pluie d'armements avec méchanceté, la compassion du Bouddha pour les deux n'aurait aucune différence. Le bouddha les guiderait tous sur la voie du bonheur.

Si l'amour du Bouddha était uniquement réservé aux êtres de noble caste et de bonne fortune, en ignorant les êtres inférieurs désespérés et pitoyables, cet amour serait limité. Mais, ce n'est pas le cas. Généralement, la compassion du Bouddha pour les castes inférieures est supérieure à celle consentie aux êtres fortunés. Contrairement à certains détenteurs du pouvoir politique qui viennent en aide à des milliers de personnes lorsque qu'ils pourront en bénéficier politiquement, le Bouddha n'a jamais hésité à sacrifier maintes fois sa chair et son sang pour aider ne serait-ce qu'un seul être. Depuis des temps immémoriaux, le Bouddha a donné de telles offrandes sans jamais ressentir de fatigue. Ce type d'amour est vraiment l'amour suprême.

Par exemple, au temps où Bouddha Sâkyamuni était un être nommé Gabasheda dans le domaine des enfers, il avait un ami qui s'appelait Kamarepa. Tous les deux souffraient dans ces enfers. Leurs geôliers les forçaient à tirer un chariot en les frappant et fouettant violemment. Gabasheda pensa : « Il est mieux que je souffre seul que nous souffrions tous les deux. » Il dit aussitôt au geôlier : « Laissez-moi traîner le chariot seul. Mettez la corde de Kamarepa

sur moi, et laissez mon ami tranquille, s'il vous plaît.

» Le geôlier répondit très en colère : « Les êtres qui sont en enfer doivent subir les conséquences de leur propre karma. Qui peut le faire à leur place ? » Il frappa ensuite violemment Gabasheda avec un marteau sur sa tête et le tua instantanément. Gabasheda naquit alors immédiatement dans la région divine des Trente-trois dieux. Ce fait est enregistré dans la biographie de Bouddha.

Par ailleurs, Devadatta fut en concurrence avec Bouddha Sâkyamuni toute sa vie. Non seulement durant cette vie, mais dans de nombreuses vies précédentes, il déploya de nombreux efforts pour causer du tort au Bouddha. Même pour ce genre de personne, le Bouddha voulait toujours sacrifier sa vie afin de lui procurer du bien-être. Pour ces raisons, la compassion du Bouddha envers les êtres est en effet indicible.

c) *La Force*

Étant doté de ces mérites de sagesse et de compassion, il est aussi indispensable que le Bouddha possède ceux de la force. Comme une mère désarmée

voyant son enfant emporté par un torrent sans pouvoir le secourir, la compassion seule ne peut pas sauver les êtres.

Alors, quelles sont les forces du Bouddha ? Elles sont corporelles, linguistiques et mentales.

• *Les forces corporelles*

Que sont ses forces corporelles ? À l'époque du Bouddha, il ne suffisait pour certains que de le rencontrer une seule fois afin d'être libérés des souffrances du Samsara et d'entrer dans la voie du bonheur ultime. Cet effet pouvait se manifester simplement après avoir vu le Bouddha de ses propres yeux. Serait-il possible d'avoir le même avantage de nos jours, puisque le Bouddha n'est plus dans ce monde ? Certainement. Le Bouddha a déclaré : « Pour guider les êtres vers les actes vertueux, j'apparaîs sous diverses formes ». Le Bouddha revêt diverses formes pour apporter des bénéfices aux êtres, et la force du corps de Bouddha inclut également celle de ses statues et de ses peintures. Prenons l'exemple d'une statue. Il n'y a aucune différence entre se prosterner ou faire des offrandes et des aspirations devant un stupa contenant

une relique du Bouddha, ou devant sa statue en or, en terre, en bois, en pierre ou autre matériau, et se prosterner ou faire des offrandes et des aspirations devant le Bouddha lui-même. Ceci est bien expliqué dans des Sutras. En ce qui concerne la peinture, peu importe que la représentation du Bouddha soit belle ou laide, ceux qui voient ce portrait obtiendront des bénéfices inimaginables. Si l'on regarde le corps du Bouddha avec foi et respect, il apportera sans doute des bénéfices. Même si on le regarde avec haine, on obtiendra également la bouddhéité dans un futur proche grâce à cet acte. Il existe des explications détaillées sur ces faits dans des sutras.

· *Les forces de la parole*

Les mérites linguistiques du Bouddha signifient qu'avoir pu entendre directement ses paroles lorsqu'il était vivant ou écouter ses enseignements s'il apparaît dans une vision ou dans un rêve, permet d'accumuler des mérites suprêmes très rapidement et conduit à la réalisation ultime de la bouddhéité à condition de prier le Bouddha avec ferveur.

On ne doit pas considérer uniquement les enseignements donnés par le Bouddha en personne.

Si l'on peut entendre de ses propres oreilles ses enseignements enregistrés dans des textes, les mérites générés seront inconcevables. Ils fermeront la porte aux existences inférieures et offriront une longue vie, l'absence de maladie, la richesse et d'autres bénéfices. Et même pour des êtres comme les oiseux et les animaux qui n'ont pas la possibilité de recevoir les enseignements du Bouddha, lorsqu'ils entendent le son du battement du tambour ou celui de la conque produit lors d'une transmission de Dharma bouddhiste, cela leur permettra également de se libérer de la souffrance du Samsara dans un proche futur et d'atteindre l'éveil ultime.

· *Les forces de l'esprit*

Quels sont les mérites spirituels du Bouddha ? Il fait preuve d'une grande compassion et de beaucoup d'amour pour chaque être sensible. Ses activités apportant des bénéfices aux êtres ne seront jamais interrompues. Comme la mer qui ne se sépare jamais de ses vagues, le Bouddha n'abandonnera jamais les êtres.

Les émanations du Bouddha apparaissent dans les mondes des dix directions. Pour les êtres qui

doivent être sauvés par un Bouddha, il les sauve en apparaissant sous la forme de Bouddha. Pour ceux devant être sauvés par un Bodhisattva, le Bouddha les sauve en prenant l'aspect d'un Bodhisattva, Pour ceux devant être sauvés par un sravaka ou pratyekabouddha, le Bouddha les sauve en devenant un sravaka ou un pratyekabouddha, Pour les êtres devant être sauvés par un être non humain, tels que des oiseaux, des bêtes sauvages ou des poissons, le Bouddha les sauve en apparaissant dans la forme de l'animal correspondant. En résumé, le Bouddha peut sauver les êtres en apparaissant sous diverses formes.

De plus, le Bouddha se transformerait également en montagne, arbre, forêt ou autre, avec l'objectif de propager le Dharma sacré et d'apporter des bénéfices incommensurables aux êtres. À chaque être, le Bouddha apporte jour et nuit des bénéfices en utilisant diverses méthodes. Il n'existe aucun moment où le Bouddha cesse d'apporter des bénéfices aux êtres. C'est pourquoi nous devons faire naître un sentiment d'amour et de respect envers le Bouddha.

Je répète encore une fois ce que je viens de vous dire. Le Bouddha possède la capacité d'apporter des

bénéfices aux êtres, grâce à sa sagesse omnisciente sur toutes les méthodes pour les attirer. Bien qu'il soit omniscient, si le Bouddha n'était pas compatissant, il ne guiderait pas les êtres. Or le Bouddha possède une compassion et un amour sans limites. Bien qu'il ait une grande compassion et de l'amour, si Bouddha ne possédait pas les capacités pour sauver les êtres, il ne pourrait pas leur apporter de bénéfices. Or, il possède toutes ces capacités, sans aucune entrave. Il n'y a que le Bouddha, et aucun rival, qui possède tous les mérites de la sagesse, de la compassion et de la force. À part lui, personne d'autre dans n'importe quel monde ne les possède. Ainsi, après des observations approfondies, on conclut qu'il n'y a que les gens n'ayant ni cœur ni cerveau qui pourraient ne pas avoir la foi en le Bouddha.

2

La foi désireuse inspirée par le Joyau du Dharma

La foi désireuse correspond à penser « comment je vais pratiquer ? » d'après les enseignements offerts par Bouddha.

Comment pratiquer ? Effectuer des actes vertueux et éliminer les actes nuisibles.

Quels sont les actes vertueux ? En résumé, il faut éviter d'agir avec l'intention de blesser les êtres en suscitant l'amour et la compassion. Ce sont les actes vertueux. Au contraire, si un être de catégorie supérieure, moyenne ou inférieure, projette mentalement de blesser d'autres êtres ou de leur fait subir des actions violentes, cet être commet des actes néfastes.

Le Bouddha a enseigné les « quatre lois du moine bouddhiste ». Les moines bouddhistes regroupent tous les disciples du Bouddha. Par conséquent, ces quatre lois s'appliquent également à nous. Quelles sont-elles précisément ? (1) « Ne pas répondre à la colère par la colère ». Quand les autres seront en colère contre moi, je ne serai pas en colère contre eux ; (2) « Ne pas répondre à l'insulte par l'insulte ». Peu importe comment les autres m'insulteront, je ne répondrai pas ; (3) « Ne pas rendre coup pour coup ». Quand les autres me frapperont avec des pierres, des bâtons ou des armes, si je suis un vrai disciple du Bouddha, je ne devrai pas les frapper en retour. (4) « Ne pas répondre

à la moquerie par la moquerie ». Quand les autres se moqueront de mes parents, de mon apparence, de ma pauvreté, ou diront que je suis un voleur, un menteur, ou m'accableront d'autres défauts, je ne pourrai pas me venger en révélant leurs propres turpitudes. Il est écrit dans un sutra « offrez les bénéfices et la victoire aux autres, acceptez toutes les pertes et les échecs ». Ainsi, il faut offrir bienfaits et victoires aux autres en gardant toutes les déconvenues et les défaites pour soi. Celui qui peut suivre les quatre lois du moine bouddhiste sera le meilleur disciple du Bouddha. Sinon, en prétendant suivre le discours du Bouddha, sans aucune règle régissant notre esprit et nos activités, nous ne pourrons être que des disciples en parole, et non des disciples authentiques.

Dans ce cas, comment devons-nous nous entraîner afin d'appliquer les quatre lois du moine bouddhiste ? Par exemple, si quelqu'un vous a blessé, vous ne devez pas éprouver de haine envers lui. Même si vous l'avez traité comme votre propre enfant, et qu'il vous blesse sans raison, vous ne devez pas ressentir de haine à son égard. Comme la mère d'un enfant qui délire, peu importe comment il la blesse, elle ne le haïra jamais. Elle ne pensera plutôt qu'au moment

où la maladie de son enfant disparaîtra. De même, si la personne que nous avons aidée nous blesse, nous penserons également qu'elle pourra être libérée de ses émotions négatives. Nous devons exprimer l'amour et la compassion de cette manière.

Si vous avez blessé d'autres personnes, il est normal qu'elles vous agressent en retour. Il n'y a donc pas de raison de vous mettre en colère. Si vous n'avez pas commis la moindre faute mais que pourtant d'autres vous nuisent gravement, voire vous décapitent, vous ne devez pas générer de haine envers eux. Au contraire, il faut imaginer que toutes les conséquences karmiques et tous les maux qu'ils ont créés par leurs actions négatives murissent sur vous. Il faut susciter ce type de gentillesse.

Si quelqu'un dénonce votre faute, vous ne devez pas vous mettre en colère. Même si cette dénonciation est répandue dans de nombreux pays et que vous soyez insulté et attaqué par bien des gens, vous devez toujours sympathiser avec cette personne et louer ses mérites.

Il est normal que des gens de même statut que vous, ou qui sont de position supérieure, vous méprisent. Même si quelqu'un d'inférieur vous assaille de toutes sortes d'injures, vous ne devez pas vous laisser emporter par la colère, mais plutôt accepter ces injures avec respect et ouverture.

Ce sont les enseignements traditionnels du Bouddha. Tout ce que le Bouddha prêcha est de ne pas nuire aux autres et de faire de notre mieux pour leur être bénéfique. Cette doctrine est unique pour la paix et la sécurité.

Certaines personnes pourraient penser : « Les enseignements du Bouddha sont vraiment très bien, cependant peu de gens peuvent réellement les suivre. Son Dharma est impossible à mettre en pratique. »

En fait, il existe toujours des moyens pour les appliquer. Il est certainement impossible de s'engager dans toutes les pratiques pour les débutants et les personnes nouvellement converties au bouddhisme. Même pour des moines ou enseignants tibétains comme moi, il n'est toujours pas facile de mettre tous ces enseignements en pratique. Cependant, si vous

pouvez apprendre les enseignements bouddhistes progressivement, étape par étape, et changer constamment vos habitudes, il ne sera pas difficile de les appliquer petit à petit. Comme certains maîtres éminents au Tibet qui préféreraient abandonner leur vie plutôt que de nuire aux autres ou voler de l'argent, etc. Il est impossible pour eux de se conduire de cette façon.

Vous devez désormais faire de votre mieux et ne tuer aucun être, ni voler de l'argent aux autres. Bien qu'il soit plus difficile de ne pas nuire à tous les êtres, il est nécessaire de vous y astreindre progressivement et essayer de ne pas commettre d'actes nuisibles. Le Bouddha a dit : « Celui qui nuit aux autres n'est pas mon disciple. » Celui qui provoque de l'animosité et agit violemment n'est absolument pas un adepte du Bouddha. Le Bouddha a dit également : « Maitrisez son cœur et ne pas troublez celui des autres, c'est le bouddhisme. » Ainsi, nous devons nous efforcer de protéger notre cœur et ne pas déranger celui des autres. Cela devrait être fait autant que possible.

Alors, comment pouvons-nous protéger notre cœur ? Si une pensée contraire au Dharma s'est insinuée

dans notre esprit, que ce soit une haine aiguë, ou une grande cupidité, de la jalousie pour les autres, de l'arrogance en s'estimant supérieur aux autres, quand une telle mauvaise pensée a germé, nous devons la reconnaître immédiatement et l'abandonner immédiatement. C'est ainsi qu'on protège notre cœur et notre esprit. En même temps, afin d'éviter de tels ressentiments à l'avenir, nous devrions prier pour recevoir la bénédiction du gourou et des Trois Joyaux.

Comment protéger le cœur des autres ? Des actions physiques nuisant aux autres, des paroles vulgaires et des pensées fallacieuses troubleront le cœur des autres. Si une mauvaise pensée ou un acte néfaste est créé, il est préférable de l'éradiquer ou tout au moins d'exprimer des remords si on ne peut les éliminer : « Aïe, en tant que disciple du Bouddha, je n'ai pas abandonné les actes qui nuisent aux autres. Je ne devrais jamais les accomplir. » Ce vœu formulé avec fermeté doit évidemment s'accompagner de prières en lien avec le gourou et les trois Joyaux.

Pourquoi est-il nécessaire de ne pas troubler le cœur des autres et de maîtriser le vôtre ? Dans cette vie, vous en tirerez de nombreux bienfaits tels qu'une

longue vie sans maladie, une richesse croissante, une apparence de beauté, le respect des autres. Et vous renaitrez dans un champ céleste comme les terres pures de Couchant ou de Félicité, libéré de toutes les douleurs jusqu'à l'accomplissement du bonheur absolu.

Si une personne pratique un tel Dharma, elle connaîtra le bonheur en éloignant les douleurs. Si une famille le pratique ensemble, toute la famille sera heureuse. Pratiqué dans une ville, toute la ville parviendra à un bonheur durable et absolu. Pratiqué dans un pays, tout le pays gagnera le bonheur. Pratiqué dans le monde entier, ce monde sera rempli de bonheur, de joie, de paix et de prospérité et exclura toutes les douleurs.

En fait, quels que soient les êtres vivants, personne ne souhaite être malheureux, personne ne veut perdre son bonheur et souffrir. Le seul moyen pour que tous les êtres soient heureux et ne connaissent pas la douleur sont les enseignements de Bouddha. Tel qu'exprimé avant, ne sont pas concernés ceux qui n'ont pas de cœur ou de cerveau, ou qui, après des réflexions et des observations élaborées, ne respecteraient pas ou n'auraient pas la foi dans les enseignements du

Bouddha. Selon notre tradition tibétaine, de telles personnes sont appelées « sans cœur », ce qui ne signifie pas qu'elles n'ont pas vraiment de cœur dans leur corps et de cerveau dans leur tête. Du point de vue des disciples du Bouddha, le soi-disant cœur n'est pas la masse de chair dans le corps et le cerveau n'est pas cette cervelle en désordre semblable à des yaourts. À l'inverse, ceux qui ont une bonne vision des choses sont appelés ceux « ayant le cœur et le cerveau ». Si vous souhaitez avoir également un cœur et une tête, il faut connaître le Dharma sans erreur et le mettre en pratique. Sinon, si vous ne faites que dormir, marcher et vous habiller, personne ne pensera que vous avez « le cœur et le cerveau ».

En résumé, ainsi est la foi désireuse inspirée par le Joyau du Dharma.

3

La foi convaincue inspirée par le Joyau de la Sangha

Pour la Sangha, les adeptes du Bouddha, le seul et essentiel objectif est de s'efforcer avec empressement d'apporter des bénéfices à soi-même et aux autres.

Il existe trois types d'adeptes du Bouddha dans le continent de Jambu : la Sangha de l'Hinayana qui ne lèse pas les autres êtres, la Sangha du Mahayana qui non seulement ne les lèse pas, mais en plus qui leur apporte des bénéfices et la Sangha du Vajrayana qui procure d'immenses bénéfices sans effort et qui permet d'atteindre l'éveil rapidement. Ces trois catégories de confréries de moines sont dignes de confiance. Qui n'offrirait pas sa confiance à une personne favorisant les êtres. Par exemple, si vous avez un ami qui vous apprécie, vous respecte et vous loue, vous aurez certainement confiance en lui. Or, certains amis, bien qu'ils vous admirent en votre présence, disent des méchancetés dans votre dos et vous causent toutes sortes de maux. Personne n'accorderait sa confiance à ce genre d'amis. Il en est de même pour la confiance suscitée par la Sangha.

Ce qui précède est une brève description des qualités des Trois Joyaux.

III

Prendre refuge dans les Trois Joyaux

AIMEZ-VOUS les Trois Joyaux ? Que ceux qui les aiment lèvent la main. Je vais voir combien d'entre vous les aiment ? (Tout le monde lève la main). Que ceux qui ne les aiment pas lèvent la main aussi (Personne ne lève la main). Très bien, tout le monde aime les Trois Joyaux.

J'espère que dès maintenant, vous prierez, dans cette vie et vos vies futures, auprès du Bouddha ayant toutes les qualités accomplies, que vous pratiquerez le

Dharma authentique qui ne nuit pas aux autres êtres et que vous serez accompagnés de la Sangha détentrice du Dharma authentique. Faisant de tels vœux dans votre esprit, joignez vos deux mains devant votre cœur et répétez ces phrases avec moi (trois fois) :

Je prends le refuge dans le Guru.

Je prends le refuge dans le Bouddha.

Je prends le refuge dans le Dharma.

Je prendre le refuge dans la Sangha.

Maintenant vous avez tous le précepte de refuge.

Désormais, vous êtes devenus de réels bouddhistes. À partir de ce moment, dans toutes vos activités mondaines et hors-mondaines, les obstacles seront éliminés, vos souhaits seront réalisés. Lorsque vous rencontrerez certains obstacles provoqués par des personnes, des esprits ou des dieux, vous serez bénis par les Trois Joyaux. Si vous n'abandonnez pas les Trois Joyaux, vous obtiendrez non seulement le bonheur dans cette vie, mais aussi vous ne renaitrez pas dans les domaines inférieurs tels que l'enfer, ou ceux des prétas ou des animaux. Si vous pouvez garder votre

aspiration et votre foi bien ancrées, cela donnera un grand sens à votre vie.

La majorité des gens ici présents sont canadiens et américains. Je ne pense pas que vous ayez vécu d'autres moments dans votre vie aussi positifs et significatifs que ce que vous avez vécu aujourd'hui. Pourquoi ? Dans votre vie, à part durant le week-end et les jours de vacances, vous vous précipitez toujours pour vous nourrir et vous habiller, pour améliorer votre réputation, votre fortune et pour tout le reste. Avec un travail acharné durant cette vie, il ne semble pas difficile d'acquérir la même richesse que les fortunés américains comme David Rockefeller. Cependant, la réalité est toute autre : après avoir obtenu la richesse, l'habillement, la nourriture, la réputation, etc., vous ne ressentirez rien de particulier. Toutes ces choses ne représentent pas des accomplissements hors du commun. Quelle est la signification de tous les efforts dans cette vie ? En comparant avec ce que vous avez accompli jusqu'à ce jour, ce que vous avez obtenu aujourd'hui ici est au-dessus de tout.

La plupart d'entre vous êtes déjà convertis au bouddhisme et certains ne le sont qu'à partir

d'aujourd'hui. Peu importe dans quelle situation vous vous trouvez, il faut avoir la foi dans le Dharma bouddhiste. Si c'est le cas, ma présence ici a du sens.

Selon moi, c'est une bonne opportunité pour vous que de participer à cette conférence. Après avoir pris refuge dans le Bouddha, n'oubliez-vous pas de prier souvent le Bouddha. Après avoir pris refuge dans le Dharma, essayez de faire de votre mieux pour ne pas blesser les êtres. Après avoir pris refuge dans la Sangha, offrez votre respect et votre confiance à tous les disciples du Bouddha. Ainsi, ils vous aideront à réaliser tous vos souhaits.

En préparation de cette conférence, le comité d'organisation m'avait demandé de parler du thème de l'amour et de la compassion. C'est ce qui était écrit dans leur lettre d'invitation. Je n'en ai pas parlé au sens commun du terme mais plutôt en conjuguant l'amour et la compassion du Bouddha, en espérant que vous puissiez en tirer de grands profits. Je ne suis pas éloquent et ma voix n'est pas harmonieuse, ce qui peut-être ne vous aura pas plu. Cependant, le contenu de mon discours est de bon conseil pour vos vies

présentes et futures. J'espère que vous le retiendrez dans votre cœur !

C'est terminé pour l'enseignement d'aujourd'hui. Il y aura d'autres cours demain et après-demain. Merci de votre écoute.



www.khenposodargye.org



10

Italiano

*I miei consigli del cuore
e le mie istruzioni essenziali*

Un discorso pubblico di Sua Santità
Jigme Phuntsok Rimpoche
tenuto in Nuova Scozia, Canada, nel 1993

Moderatore	01
Sua Santità	
Recitazione	03
Discorso	07
Uno stato di grande fortuna	08
1 Nato nel continente meridionale di Jambudvipa	09
2 Ottieni la preziosa esistenza umana	09
3 Nato quando un Buddha è giunto nel mondo	11
4 Gli insegnamenti del Buddha sono ancora presenti	12
5 Accettato da un maestro spirituale qualificato	12
I tre livelli di fede	14
1 Fede vivida	15
2 Fede ardente	28
3 Fede risoluta	37
Prendi rifugio nei Tre Gioielli	39

M O D E R A T O R E :

Benvenuti al discorso pubblico di oggi che sarà tenuto da Sua Santità Jigme Phuntsok Rimpoche. Sua Santità nacque nel 1933 nel Tibet nord-orientale. Circa dieci anni fa, Rimpoche iniziò a offrire attivamente insegnamenti buddhisti nell'area del Tibet, che in quei tempi aveva già subito per diversi decenni il declino del Buddhismo e della pratica buddhista. È a lui attribuita una vasta propagazione del Buddhismo in Cina ed è stato grazie a

lui che negli ultimi anni decine di migliaia di tibetani, così come molti cinesi di etnia Han, sono stati portati in seno al Buddhadharma.

Siamo estremamente fortunati ad averlo con noi questo pomeriggio, poiché il suo arrivo si è verificato a seguito di una serie di congiunture miracolose e logistiche che, per molti versi, era improbabile che mai si realizzassero. Malgrado la fretta dell'ultimo minuto, ciò ha creato per noi l'opportunità di invitarlo a stare qua con noi in Nuova Scozia, un'opportunità per la quale siamo molto grati. Siamo pertanto davvero lieti e onorati che Sua Santità abbia potuto accettare il nostro invito di essere qui con noi oggi, al fine di condividere il suo meraviglioso insegnamento. Per conto di tutti coloro che si sono riuniti qui oggi, estendiamo a Sua Santità il nostro più caloroso benvenuto.

S U A S A N T I TÀ :

Recitazione

*Incarnazioni di tutti i buddha del passato,
del presente e del futuro;
signori onnipervadenti dei mandala oceanici
e delle famiglie dei buddha;
gloriosi e nobili maestri la cui gentilezza non
ha eguali;
preziosi guru radice—*

*Mi inchino ai vostri piedi perfettamente
incontaminati e mi prostro con devozione.*

*In voi prendo rifugio! Concedetemi le vostre
benedizioni, vi prego!*

*Chi potrebbe mai stancarsi di guardare il vostro
viso nobile, brillante e chiaro come un fiore
che sboccia?*

*E le radianti antere dei tuoi segni e marchi
sono come il nettare per gli occhi di tutti
gli esseri.*

*I petali della tua compassione si estendono fino
a comprendere i tre mondi.*

*Oh Signore dei Saggi, Bianco Loto, riposa oggi
i tuoi piedi di loto nello stagno
di loto della mia mente!*

*Su un'isola in un lago nell'Oḍḍiyāna,
dal cuore di un loto,*

*Sei apparso spontaneamente come
un'emanazione dei buddha,*

*Risplendente delle qualità e dei segni maggiori
e minori—*

*Padmasambhava, proteggi lo stagno di loto
della mia mente!*

*Nella distesa in cui tutti i fenomeni si
esauriscono, tu hai incontrato la saggezza
del dharmakāya;*

*Nella chiara luce dello spazio vuoto,
tu hai visto apparire campi di buddha
del saṃbhogakāya;*

*Prestandoti per il beneficio di tutti gli esseri,
apparivi loro in forma di nirmāṇakāya—*

*Onnisciente Sovrano del Dharma,
mi prostro a te.*

*La saggezza di Mañjuśrī, Leone della Parola,
è sorta nel tuo cuore,*

*E ti sei addestrato nelle infinite aspirazioni
di Samantabhadra,*

*Eseguendo le azioni illuminate dei buddha
e dei loro eredi—*

Guru Mañjughoṣa, ai tuoi piedi rendo omaggio!

*Possiedi la perfetta forma della giovinezza,
E sei adorno della luce di saggezza.*

*Tu dissolvi l'oscurità dell'ignoranza in tutto
il mondo—*

Guru Mañjughoṣa, a te rendo omaggio!

*Ora, col desiderio di rendere beneficio agli altri,
Ti visualizzo sul fresco loto del mio cuore,*

*Possa il suono melodioso della tua parola che
è come il nettare,*

*Oh Mañjuśrī, possa esso conferire il proprio
splendore alla mia mente!*

SUA SANTITÀ :

Discorso

C omincio col rendere omaggio alle mie straordinarie divinità. Il mio discorso di oggi sarà composto da alcuni brevi insegnamenti che sono centrali alla tradizione buddhista e in accordo con essa.

I

Uno stato di grande fortuna

PER COMINCIARE, tutti noi dovremmo riconoscere che, proprio in questo momento, ci troviamo in uno stato di grande, ottima fortuna. Potreste chiedervi, qual è questa grande, ottima fortuna di cui parlo?

1

Nato nel continente meridionale di Jambudvipa

In primo luogo, siamo estremamente fortunati ad essere nati in questo mondo, che secondo la cosmologia buddhista è noto come il continente meridionale di Jambudvipa, e che, di per sé, è perfettamente provvisto di grande fortuna. Perché diciamo che Jambudvipa è, in modo univoco, un luogo di grande fortuna? La ragione è che, nonostante gli esseri umani possano rinascere in altri continenti, completi di grande godimento ed esperienze piacevoli, luoghi come il continente orientale di Purvavideha, il continente occidentale di Aparagodaniya e il continente settentrionale di Uttarakuru, come descritto nell'Abhidharma, tali altri luoghi non sono dotati di condizioni favorevoli per praticare il Buddhadharma. È per questa ragione che il continente di Jambudvipa è superiore a qualsiasi altro continente in cui poter rinascere.

2

Ottieni la preziosa esistenza umana

In secondo luogo, è estremamente prezioso ed eccellente, in sé e per sé, ottenere una rinascita

umana nel reame di Jambudvipa per via di tutte le opportunità e di tutte le libertà che esso offre. In altri reami come il reame infernale, il reame dei fantasmi famelici, il reame animale o il reame degli asura, la sofferenza da sostenere è insopportabile e perciò non c'è assolutamente alcuna possibilità di praticare il Dharma.

Anche se si nasce nel regno divino, di rara bellezza e di estasi dei sensi, poiché si è talmente consumati dall'esperienza del piacere, ancora una volta non si ha l'opportunità di praticare il Dharma. Per questo motivo, una rinascita umana è più preziosa di una rinascita divina.

Inoltre, Buddha Shakyamuni presentò gli insegnamenti in tre veicoli, corrispondenti ai voti del Protimoksha, del Bodhisattva, e del Vajrayana. Solo colui o colei che ha ottenuto una preziosa rinascita umana è in grado di praticare gli insegnamenti e di raggiungere i loro risultati. Coloro che nascono invece nel reame divino o in altri reami, difficilmente avrebbero l'opportunità di praticare uno di tali insegnamenti e non sarebbero quindi in grado di mettere in opera nella propria vita il perseguitamento

della pratica spirituale. Per questi motivi, una rinascita umana è assolutamente la più sublime, ed è più preziosa di qualsiasi altro tipo di rinascita.

Pertanto, come seguaci del Buddha, teniamo sempre conto del fatto che una rinascita umana offre l'esistenza più rara fra tutti i reami del samsara. Poiché abbiamo tutti ottenuto un'esistenza così preziosa, dovremmo davvero provare un senso di grande gioia.

3

Nato quando un Buddha è giunto nel mondo

Inoltre, è ancora più raro nascere in un'epoca in cui un buddha è giunto in questo mondo. Perché? L'eone in cui un buddha è giunto nel mondo è chiamato eone luminoso, mentre l'eone in cui nessun buddha appare nel mondo è chiamato eone oscuro. Per quanto riguarda questi due tipi di eoni, esistono molti più eoni oscuri di quanto ne esistano di luminosi, e gli occasionali eoni luminosi sono intervallati da tanti, davvero tanti eoni oscuri. Pertanto, poiché gli eoni luminosi sono rarissimi da incontrare, nascere in un'epoca in cui un buddha è giunto nel mondo e

connettersi direttamente con i suoi insegnamenti, e ancora di più, metterli in pratica, è estremamente raro.

4

Gli insegnamenti del Buddha sono ancora presenti

Poiché il Buddha è giunto nel mondo, egli ha insegnato il prezioso Dharma agli esseri viventi, e poiché tali insegnamenti di Dharma sono ancora presenti nel mondo, viviamo ora in circostanze preziosissime.

Ogni volta che pensiamo alla nostra situazione attuale, ossia al fatto che il Buddha ha girato la ruota del Dharma tre volte, e che tutti gli insegnamenti sono ancora a noi accessibili, dovremmo davvero provare un grande senso di gioia.

5

Accettato da un maestro spirituale qualificato

Nonostante tutte le condizioni favorevoli, per esempio, che il Buddha è giunto nel mondo e che ha insegnato il Dharma, e che tutti i suoi insegnamenti

sono ancora presenti nel mondo, abbiamo tuttavia ancora bisogno di un maestro spirituale qualificato che possa spiegarci gli insegnamenti. Senza un maestro qualificato, affidandoci solo ai nostri sforzi, è impossibile apprendere e praticare gli insegnamenti. In effetti, ahimè, è anche raro incontrare un lama dal quale si possano ricevere gli insegnamenti del Buddha e che possa al contempo guidarci nel mettere in pratica gli insegnamenti.

Quindi, giusto per riassumere brevemente le condizioni favorevoli in cui ci troviamo: 1) nascere in un'esistenza umana con tutte le opportunità e le libertà del continente meridionale di Jambudvipa, 2) nascere in un tempo in cui il Buddha sia entrato nel mondo e in cui egli abbia impartito gli insegnamenti del Dharma, e che gli insegnamenti del Dharma non siano svaniti dal mondo e siano ancora a noi disponibili, 3) riuscire a incontrare maestri spirituali qualificati che possano spiegarci tali insegnamenti. Così, in tutti gli eoni fortunati, la nostra condizione attuale sarà tanto rara e fortunata quanto lo sbocciare di un fiore di udumbara. Ogni volta che pensiamo a ciò, dovremmo suscitare un forte senso di gioia e di gratitudine.

II

I tre livelli di fede

PERFETTAMENTE PROVVISTI di tali vantaggi, e di tutte le condizioni, tanto favorevoli, dobbiamo, prima di tutto, sviluppare una fede profonda al fine di raggiungere l'illuminazione.

Chiediamo, quindi, cos'è esattamente la fede? Da una prospettiva buddhista, possiamo cominciare dicendo che esistono tre tipi di fede, fede vivida, fede ardente, e fede risoluta. La fede vivida è una fede che si basa su una forte attrazione, ed è ispirata dal

pensare al Buddha; la fede ardente è la fede che ci spinge a cercare di emulare, ed è ispirata dal pensare al Dharma; la fede risoluta è la fede ispirata dal pensare al Sangha. È necessario avere tutti e tre i livelli di fede nella nostra mente.

1 *Fede vivida*

La fede vivida è un sentimento di straordinaria gioia e felicità che si manifesta quando pensiamo al Buddha.

La ragione per cui proviamo un'enorme gioia e felicità quando pensiamo al Buddha è che in questo mondo, anche se messo a confronto con Ishvara, Indra, Brahma e molti altri, il Buddha possiede innumerevoli e ineguagliabili nobili qualità. Ad esempio, se un bodhisattva al primo bhumi o al di sopra di esso descrivesse le qualità di saggezza del Buddha e ne parlasse ininterrottamente per centinaia e migliaia di anni, non sarebbe ancora in grado di descriverle appieno.

Nonostante il Buddha possieda innumerevoli nobili qualità che non siamo in grado di conoscere appieno,

dobbiamo essere consapevoli delle sue qualità non comuni che sono a noi di grande beneficio. Quali sono? Il Buddha insegnò agli esseri viventi i metodi per raggiungere uno stato temporaneo di felicità, nonché i sentieri per raggiungere la buddhità, ovvero uno stato che contiene tutte le capacità miracolose. Fra tutte le qualità del Buddha, le sue attività nel donare gli insegnamenti agli esseri viventi sono le più eccellenti. Sono queste le qualità di cui dobbiamo essere consapevoli, perché, a prescindere dal numero delle nobili qualità del Buddha, se esse non ci fossero di alcun beneficio, non avremmo nessun motivo di trarne compiacimento. Ad esempio, esistono molti re o sovrani in questo mondo. Se nessuno di essi ci è di alcun beneficio, pensare a loro non ci procura nessuna gioia. Ma se una qualsiasi delle loro azioni ci risulta di grande beneficio, pensare a loro ci provoca grande piacere. Dobbiamo pertanto essere consapevoli di quelle nobili qualità del Buddha che ci sono di grande beneficio, in modo da poter sviluppare una gioia sincera e di compiacerlo.

Quali sono, quindi, le nobili qualità del Buddha che ci sono di così grande beneficio? In merito ad esse,

esistono tre categorie principali: le qualità di saggezza, le qualità di compassione, e le qualità di potere.

1) Saggezza

Se il Buddha non avesse saputo come rendere gli esseri senzienti, illimitati come lo spazio, liberi dalla sofferenza, e come collocarli nello stato di pace e di felicità permanenti, il beneficio che il Buddha porta loro sarebbe scarso o nullo. Tuttavia, il Buddha è in grado di liberare gli esseri senzienti dalla sofferenza, perché egli possiede la qualità della saggezza onnisciente.

2) Compassione

Il Buddha possiede la qualità della saggezza onnisciente, tuttavia è indispensabile anche la compassione. Senza compassione, i metodi impiegati per ottenere il bene degli esseri senzienti non sarebbero di reale beneficio. Ad esempio, prendiamo una persona molto istruita, se essa nutre una cattiva intenzione nei confronti degli altri, o se possiede un carattere ruvido e offensivo, allora non importa quanto sia preparata, essa non potrà in ogni caso essere di

reale beneficio agli altri. Pertanto, si deve possedere la qualità della compassione.

Quale tipo di compassione possiede il Buddha? Prendiamo l'esempio dell'amore di una madre per il suo unico figlio. Moltiplichiamo il suo amore per centinaia e migliaia di volte, e ciò sarà ancora lontano dall'amore che il Buddha prova nei confronti di tutti gli esseri viventi. Come abbiamo raggiunto questa conclusione? La ragione è che, sia durante lo stadio causale sia durante il periodo della completa illuminazione, il Buddha ha sempre dedicato il proprio corpo e la propria vita per il benessere altrui.

In che modo il Buddha ha dedicato il proprio corpo e la propria vita al beneficio altrui durante lo stadio causale? Nel famoso Parco dei Cervi a Varanasi, dove il Buddha mise in moto per la prima volta la Ruota del Dharma, in molte vite e in numerosi eoni passati egli donò la propria testa per portare beneficio e felicità agli esseri viventi. Ciò fu detto dal Buddha in persona dopo avere ottenuto la Buddhità. Il sacrificio del suo sangue, della sua carne e delle sue ossa, per il benessere altrui avvenne non solo a Varanasi. In molti posti in tutto il mondo, il Buddha, rinunciò innumerevoli volte alla

propria carne e ossa e al proprio sangue a beneficio degli esseri viventi.

Inoltre, non vi fu mai un momento o una situazione in cui il Buddha mostrò di possedere una compassione parziale o ineguale. Se il Buddha avesse espresso compassione per coloro che gli erano vicini, come ad esempio le persone che erano attratte da lui o che lo rispettavano, e non avesse mostrato compassione per gli altri, ciò avrebbe dimostrato che la sua compassione era stata parziale. La compassione del Buddha non è mai stata così, al contrario essa era universalmente uguale per tutti gli esseri.

Come descrivere, quindi, la compassione universale del Buddha? Vi fu una volta in cui, quando il Buddha era vivo, il dio Indra stava compiendo un'offerta al Buddha, facendo piovere polvere di sandalo alla sua destra, mentre il dio Mara stava cercando di danneggiare il Buddha con una fitta pioggia di armi alla sua sinistra. Il Buddha trattò entrambi con amorevole gentilezza e serbò nel cuore e nella mente il desiderio che tanto l'uno quanto l'altro imboccassero in egual misura la strada verso la pace e la felicità.

Inoltre, se l'amorevole gentilezza e la compassione del Buddha si estendessero solo verso coloro che occupano posizioni più elevate o verso coloro che sono dotati di maggiore ricchezza materiale, ma non verso quelli che sono in posizioni inferiori o che sono poveri, allora l'amore del Buddha non si rivelerebbe nella sua piena espressione. Sarebbe, in realtà, esattamente l'opposto. Invece di favorire le persone collocate in posizioni superiori, il Buddha mostrò al contrario più compassione e più amore verso coloro che erano poveri e indifesi.

La compassione del Buddha non è mai stata limitata, a differenza di quella dei leader politici, che molto spesso favoriscono il proprio popolo o la propria razza. Se pensiamo ai leader politici dei giorni nostri, essi esprimono di norma la propria gentilezza e il proprio apprezzamento davanti a migliaia di persone nel momento in cui esiste qualche vantaggio per se stessi. Al contrario, anche se un solo essere senziente ne avesse bisogno, il Buddha rinuncerebbe alla propria vita e al proprio sangue più e più volte. Da tempo senza inizio, il Buddha ha dato incessantemente e instancabilmente se stesso per essere di beneficio agli altri, anche se si è trattato di aiutare un solo essere

vivente, e anche se ci sono voluti innumerevoli eoni per aiutarlo. Tale amore e compassione non hanno rivali.

A un certo punto durante lo stadio causale, il Buddha era conosciuto come Gyepakshuda e si trovava nel reame degli inferi insieme con un amico chiamato Kamarupa, e qui erano costretti a tirare pesanti carri. Le guardie degli inferi li imbrigliarono a un carro e li picchiarono duramente, costringendoli a lavorare senza alcuna tregua. Il futuro Buddha pensò, “Tirerò il carro e soffrirò da solo, così che Kamarupa possa trovare sollievo”. Quindi, disse alle guardie, “Mettete le sue briglie sulle mie spalle. Tirerò il carro da solo. Per favore, risparmiate il mio amico dalla sofferenza”. Sentito ciò, le guardie si arrabbiarono ancora di più, e dissero, “Nessuno può far nulla per impedire ad altri di sperimentare i propri effetti karmici!” Poi gli sferrarono un colpo mortale sulla testa e, di conseguenza, spirò e rinacque immediatamente nel reame degli Dei dei Trentatré Livelli. Questa storia è riportata nella biografia del Buddha.

Inoltre, ai tempi del Buddha, un suo ex discepolo, dal nome Devadatta, finì per diventare uno dei suoi

più grandi nemici, che cercava sempre di competere e persino di danneggiare il Buddha. Anche nelle innumerevoli vite precedenti che avevano condiviso, vi furono molte occasioni in cui Devadatta cercò di danneggiare il Buddha. Nonostante ciò, il Buddha cercò sempre di portare beneficio a Devadatta, anche a costo del proprio corpo o della perdita della propria vita. Questo, con innumerevoli altri esempi, mostra quanto le espressioni di amorevole gentilezza e di compassione del Buddha sono ineffabili.

3) *Il Potere*

Data la sua saggezza onnisciente e la sua impareggiabile compassione, il Buddha è dotato inoltre di un grande potere. Senza tale potere, compassione e saggezza non sarebbero complete. Ciò può essere paragonato alla situazione in cui una povera madre senza braccia vede il proprio bambino spazzato via dall'acqua che scorre veloce. Anche se riempita da un inconcepibile senso di compassione per il proprio figlio, non c'è assolutamente niente che lei possa fare per salvarlo. Allo stesso modo, senza il potere, la compassione non ci permette di fare nessun passo in avanti nei nostri sforzi per aiutare gli esseri senzienti.

Che tipo di potere possiede il Buddha? Esistono tre tipi di potere posseduti dal Buddha che riguardano il suo corpo, la sua parola e la sua mente.

i. *Il potere del corpo del Buddha*

Per quanto riguarda il potere del corpo del Buddha: semplicemente vedere il Buddha o essere in sua presenza genera il potenziale per liberare gli esseri dalla sofferenza dell'esistenza ciclica e per metterli sul sentiero della pace suprema.

Questo è il vantaggio che otteniamo nell'incontrare il Buddha di persona. Che dire allora dei giorni nostri, ora che il Buddha è già passato nel nirvana? Questo in realtà è vero anche oggi. Come egli stesso ha promesso, "Mi manifesterò in varie forme e guiderò gli esseri nel compiere le virtù". Il Buddha si è quindi manifestato in varie forme a beneficio degli esseri. Tali forme includono le statue, le immagini, nonché molte altre forme. E in queste forme sono inclusi gli stupa che contengono le reliquie del Buddha, o una qualsiasi delle statue che sono sagomate a sua somiglianza e sono fatte di oro, argilla, legno o persino di pietra. Il rendere loro omaggio, il fare offerte e il pronunciare

aspirazioni nei loro confronti, tutte queste azioni conducono ai medesimi risultati dell'incontrare il Buddha di persona. Questo è insegnato nelle scritture. Allo stesso modo, se qualcuno è in grado di vedere una thangka che raffigura la sagoma del Buddha, sia che si tratti di un'opera d'arte particolarmente raffinata o che non lo sia, ciò porterà incredibili benedizioni alla persona che la vede.

Non nutriamo alcun dubbio sul fatto che, se una persona con forte fede e devozione vede la sagoma del Buddha, quella persona accumulerà meriti oltre ogni descrizione. E anche se una persona guarda la sagoma del Buddha mentre è pervasa dalla rabbia, per via della semplice connessione creata tramite tale esperienza, quella persona raggiungerà rapidamente la Buddhità. Anche questo è chiaramente affermato nelle scritture.

ii. Il potere della parola del Buddha

Per quanto riguarda il potere della parola del Buddha, se al tempo in cui il Buddha era vivo si è potuto ricevere direttamente il suo insegnamento, o se nel tempo presente, pregando sinceramente il Buddha, lo si incontra e si sente il suo insegnando in una

visione pura o in uno stato di sogno, tutti questi tipi di esperienza permetteranno di sviluppare rapidamente le nobili qualità e infine di raggiungere la Buddhità.

La parola del Buddha include non solo gli insegnamenti da lui direttamente pronunciati, ma anche tutti gli insegnamenti del Dharma che sono compilati nelle scritture e nei commentari. Il merito di ascoltarli è in realtà inconcepibile. Esso può generare il potere di chiudere la porta ai regni inferiori e, inutile dirlo, di prolungare la nostra vita, fornendoci benedizioni al fine di ottenere una buona salute, longevità, ricchezza, ecc.

Nonostante esseri quali uccelli o animali selvaggi non abbiano la capacità di ricevere gli insegnamenti, semplicemente ascoltando il suono di una conchiglia che viene emesso, o il suono di un tamburo che viene battuto prima dell'insegnamento, anch'essi saranno liberati dalle sofferenze del samsara e raggiungeranno la liberazione.

iii. Il potere della mente del Buddha

Per quanto riguarda il potere della mente del Buddha, egli nutre grande compassione e amorevole

gentilezza verso ogni individuo. Le sue attività di beneficio agli esseri senzienti non si fermeranno mai. Così come è impossibile per un grande oceano rimanere senza onde, così è impossibile per il Buddha smettere o interrompere le proprie attività di beneficio a tutti gli esseri.

Nei diversi mondi, in ciascuna delle dieci direzioni, se la forma di un buddha può ispirare gli esseri viventi, il Buddha si manifesterà lì come un buddha; se la forma di un bodhisattva può ispirare gli esseri viventi, il Buddha si manifesterà lì come un bodhisattva. Allo stesso modo, se la forma di un uditore o di un realizzatore solitario può reputarsi di ispirazione, allora il Buddha si manifesterà in quei mondi come tale di conseguenza. A beneficio di esseri non umani come uccelli, animali selvaggi, animali acquatici, ecc., il Buddha si manifesterà di conseguenza, nelle forme a loro consuete, per ispirarli e per illuminarli. Il Buddha è infatti in grado di assumere forme sconfinate per il beneficio degli esseri senzienti.

E ancora, al fine di mostrare l'insegnamento del Dharma, il Buddha si manifesterà nella forma di montagne, foreste, giungle, ecc., così da portare

incredibili benefici agli esseri viventi. Il Buddha cerca di essere sempre di beneficio a ogni essere senziente, incessantemente, giorno e notte, e in qualunque modo egli lo ritenga necessario. Tale è il motivo per cui dovremmo sviluppare una grande gioia e una sincera riverenza nei confronti del Buddha.

Vorrei ribadire ciò che ho appena detto. Il Buddha è in grado di portare beneficio agli esseri senzienti grazie alla sua conoscenza onnisciente e alle sue capacità di attrazione. Data la sua onniscienza, se il Buddha non avesse la grande compassione, egli non guiderebbe e non ispirerebbe nessun essere senziente. Quindi, oltre ad essere onnisciente, il Buddha possiede altresì la grande compassione. E poiché il Buddha possiede la saggezza onnisciente e la grande compassione, senza il potere, egli non sarebbe in grado di realizzare il grande scopo di essere di reale beneficio agli esseri viventi. Dunque, il Buddha deve avere anche un potere completo. In tutto il mondo, è solo il Buddha che possiede questo tipo di qualità senza rivali in termini di saggezza, compassione e potere. Nessun altro al mondo può eguagliarlo in questo. Pertanto, se ci soffermiamo, e se ci pensiamo con attenzione, oltre a coloro che non hanno un cuore nel proprio corpo

o che non hanno un cervello in testa, tutti gli altri genereranno sicuramente una fede sincera nel Buddha.

2

Fede ardente

La fede ardente è la fede ispirata dal pensiero del Dharma. Essa consiste nell'avere l'entusiasmo di praticare secondo l'insegnamento del Buddha, ovvero di compiere ciò che è sano e virtuoso, e di abbandonare ciò che non lo è.

Quali sono le pratiche sane e virtuose? In breve, si tratta di avere il riguardo di mai danneggiare gli altri e di sviluppare amore e compassione verso tutti gli esseri viventi. Al contrario, il nutrire pensieri negativi o il mostrare una avversione fisica verso qualsiasi essere, sia lui o lei di stato alto, medio o basso, è considerata una pratica non virtuosa.

Per aiutarci a evitare di danneggiare gli esseri senzienti, il Buddha insegnò i quattro principi per gli Shramana [comportamento morale etico]. Col termine Shramana possono essere intesi tutti i veri seguaci del Buddha. Ne consegue, quindi, che i quattro principi

dovrebbero essere praticati da tutti i seguaci del Buddha.

Primo, non avere mai rabbia verso gli altri, anche quando gli altri si arrabbiano con noi. Secondo, non ribattere con una risposta motivata da rabbia anche se siamo maltrattati verbalmente. Terzo, anche se gli altri ci colpiscono con una pietra, un bastone o un'altra arma, in quanto veri seguaci del Buddha, non dovremmo reagire. Quarto, evitare di vendicarsi quando gli altri ci insultano. Ad esempio, quando qualcuno parla male dei nostri genitori o dice che siamo brutti e senza un soldo, o che siamo ladri o bugiardi, ecc., o semplicemente sottolinea i nostri difetti, non dovremmo reagire con osservazioni viziose ed esporre i loro difetti in rivalsa.

Il Buddhismo insegna che “assumerò la sconfitta su me stesso, e darò la vittoria agli altri”. Dovremmo dare agli altri la vittoria e qualsiasi tipo di beneficio e assumere su noi stessi la sconfitta e la perdita. Se qualcuno è in grado di praticare in modo autentico questi quattro principi, egli può essere considerato un vero seguace del Buddha. Altrimenti, sebbene una persona possa considerarsi seguace del Buddha, se non

mette in pratica i quattro principi, si può solo dire tale in senso nominale, tuttavia non può affermare che lui o lei siano un vero o una vera seguace del Buddha.

Come possiamo mettere questi principi in pratica in modo concreto? Un esempio potrebbe essere che, se in una data occasione una persona può causarti del male, non dovresti risponderle lasciando sorgere la tua rabbia. E ancora, se qualcuno che hai trattato così come hai trattato tuo figlio dovesse farti del male, sebbene tu non abbia fatto lui o lei nulla di male, non dovresti in ogni caso provare risentimento. Si tratta di una situazione simile a quella di un bambino che soffre di una malattia mentale. Non importa il modo in cui egli maltratta sua madre, la madre non se ne risentirebbe mai, piuttosto, penserebbe solo a come curare la sofferenza del figlio. Allo stesso modo, per coloro che ripagano la nostra gentilezza con l'odio, dovremmo solo desiderare che siano liberi dalle afflizioni e che raggiungano la felicità. Questo è il modo di praticare l'amore e la compassione verso gli altri.

Se in passato ho provocato del male ad altri, allora è comprensibile che loro possano desiderare di farmi del male nel presente. Quindi perché dovrei

arrabbiarmi con loro? Se non ho fatto errori, neanche uno minuscolo quanto la punta di un ago, ma qualcuno mi maltratta e mi danneggia gravemente, anche se dovessero spingermi fino a tagliarmi la testa, non dovrei ancora una volta generare alcuna rabbia. Inoltre, dovrei desiderare che qualsiasi atto negativo che ho accumulato e la conseguente sofferenza maturassero su di me. Questo è il tipo di compassione che dovremmo generare verso gli altri.

Per di più, se ci sono persone che parlano male di me, non esiste motivo per cui dovrei arrabbiarmi. Anche se diffondessero voci su di me o se rivelassero i miei difetti su scala molto ampia, magari in molti paesi esteri, dovrei comunque esaltare le loro buone qualità con una mente gioiosa.

Se siamo sminuiti da coloro che sono superiori o eguali a noi, potremmo allora scoprire che non è così difficile per noi accettare i loro comportamenti e praticare la pazienza. Ma se coloro che sono a noi inferiori ci lanciano vari insulti, non solo non dovremmo mai vendicarci con rabbia, dovremmo al contrario mostrare loro rispetto e tolleranza.

Questa è la tradizione insegnata dal Buddha. È una tradizione che promuove la pratica di non danneggiare mai gli altri e di essere loro di beneficio sempre. Questo è l'unico sublime percorso di pace e di felicità.

Forse ora state pensando: “L'insegnamento del Buddha suona davvero ottimo, tuttavia esistono pochissime persone che possono veramente praticare questi insegnamenti”. Fortunatamente, si conoscono metodi che si possono imparare al fine di seguire questo sentiero. Impegnarsi in tutte queste pratiche è certamente troppo difficile per la maggior parte dei principianti. Anche per me, che sono un monaco tibetano e un lama, non è sempre facile mettere in pratica tutti questi insegnamenti. In ogni caso, dobbiamo fare del nostro meglio per studiare e praticare il Dharma in stadi graduali. Nelle aree tibetane esistono lama esperti nella pratica che preferirebbero rinunciare alla propria vita piuttosto che ferire gli altri o rubare le loro cose. Non esiste nulla che farebbe mai compiere loro questo tipo di cose.

Da oggi in poi, dovreste almeno fare il voto di non uccidere nessun essere vivente e di non rubare niente a nessuno. Astenersi dal fare del male a chiunque

potrebbe essere una cosa difficile per voi, ma passo dopo passo potete già iniziare ad addestrarvi. Secondo l'insegnamento del Buddha, ogni Shramana dovrebbe abbandonare il nuocere agli altri. Possedere una mente malvagia o comportarsi in modo maleducato certamente squalifica una persona in quanto vero seguace del Buddha. Questo è stato chiaramente insegnato dal Buddha. E il Buddha disse anche, "Rendere docile la propria mente, e mai disturbare la mente degli altri, questa è la dottrina del Buddha". Pertanto, nel raggiungimento di questo obiettivo non dobbiamo risparmiare a noi stessi alcuno sforzo.

Quindi, come rendere docile la nostra mente? Dobbiamo cercare attentamente nella nostra mente la presenza di eventuali pensieri negativi. Quando sorge un forte turbamento dovuto alla rabbia, quando sorge un grande desiderio o una gelosia, o quando un sentimento di arroganza ci fa credere che siamo migliori degli altri, nel momento in cui sorgono tali emozioni negative, dovremmo riconoscerle immediatamente per quello che sono e liberarcene. La consapevolezza e la vigilanza sono indispensabili per proteggere la nostra mente. Nel frattempo, al fine di impedire che in futuro tali afflizioni emotive sorgano

ancora, dovremmo pregare il Guru e i Tre Gioielli per ottenere le loro potenti benedizioni.

Come non disturbare le menti altrui? Dobbiamo abbandonare i cattivi comportamenti causati dalle azioni del nostro corpo, i vari tipi di linguaggio sgargiato che sorgono quale risultato della nostra parola, e tutti i pensieri negativi creati dalla mente, poiché tutti essi creerebbero angoscia negli altri e li danneggierebbero. Se accade che abbiamo effettivamente disturbato gli altri in modo fisico, verbale o mentale, sarebbe meglio eliminare tali afflizioni alla radice. Se ciò si dimostra al di là delle nostre capacità, dovremmo almeno provare un sincero rimorso e ricordarci che in quanto seguaci del Buddha, l'atto di disturbare le menti altrui è una cosa disonorevole e inadeguata, che non dovremmo mai più compiere. Per mantenere questa determinazione, è altresì necessario pregare il Guru e i Tre gioielli al fine di ricevere le loro benedizioni.

Quali sono i vantaggi di rendere docile la nostra mente e di non disturbare le menti degli altri? I vantaggi sono che in questa vita saremo longevi, guadagneremo buona salute, bellezza, ricchezza e

rispetto dagli altri, così come molti altri vantaggi. Non solo, in una vita futura, rinasceremo nelle terre pure, come la terra pura della Grande Beatitudine, Sukhavati, e raggiungeremo lo stato di perfetta illuminazione, ottenendo la felicità suprema senza mai sperimentare alcuna sofferenza.

Quindi, se una persona, agendo di propria iniziativa, si impegna in modo genuino nella pratica il Dharma, tale persona sarà liberata dalla sofferenza e otterrà pace e felicità; se i membri di una famiglia praticano assieme il Dharma, allora l'intera famiglia sarà provvista di felicità; se la gente di un'intera città dovesse praticare il Dharma, l'intera città ne otterrebbe pace e felicità, in modo sia temporaneo sia definitivo; e se il popolo di un intero paese dovesse praticare il Dharma, allora l'intero paese ne sarebbe allo stesso modo provvisto in modo completo. Da ultimo, se le persone di tutto il mondo praticassero il Dharma, il mondo intero sarebbe ricolmo di felicità, pace e prosperità. Non ci sarebbero più sofferenze, e ovunque si guardasse, lì vi sarebbe felicità.

Ciascun essere senziente vuole solo essere felice e libero dalla sofferenza. Nessuno vuole soffrire, così

come nessuno vuole che la felicità gli sia negata. È un dato di fatto, che l'unico modo per raggiungere la felicità ed essere liberi dalla sofferenza è praticare il Buddhadharma. Come abbiamo appena accennato, se consideriamo con cura e osserviamo a fondo l'insegnamento del Buddha, tutti coloro che hanno un cuore nel proprio corpo o un cervello nella propria testa, saranno attratti dal Dharma e si avvicineranno ad esso con fede e riverenza.

Tuttavia, un'attenta osservazione è a questo punto d'obbligo. Noi tibetani definiamo una persona che ha esaminato ripetutamente l'insegnamento del Buddha, ma che non ha ancora fiducia o rispetto per il Buddha, una persona senza cuore o senza cervello. Nella nostra culturaabbiamo la consuetudine di designare una persona così fatta, una persona senza un cervello o un cuore. In realtà, ciò non è da prendere alla lettera, poiché non stiamo dicendo che una persona non ha un cuore o un cervello corporeo. Non è così. Per i seguaci del Buddha, il cuore non è solo quel grumo di carne all'interno di un corpo fisico, mentre il cervello non è solo il tessuto cerebrale bianco. A tali organi del corpo non si dà generalmente importanza nel Buddhismo. In effetti, chiunque sviluppi la giusta visione in accordo

con l'insegnamento buddhista può essere definito una persona sia con un cuore sia con un cervello. Quindi, se vuoi essere una persona con un cuore e con un cervello, dovrresti studiare e praticare il Dharma in modo puro, libero da qualsiasi dubbio o incomprensione. Se tutto ciò che sai fare è dormire, andare in giro, mangiare e indossare vestiti, ciò non basta come qualifica per essere considerati una persona con un cuore e con un cervello.

La sezione precedente è una spiegazione della fede ardente, ispirata dal pensiero del Dharma.

3 *Fede risoluta*

La fede risoluta è la fede ispirata nel pensare al Sangha. Il termine Sangha connota i seguaci del Buddha. In qualità di seguaci del Buddha, l'unico obiettivo del Sangha è quello di portare beneficio a se stessi e agli altri. È una cosa su cui si dovrebbe lavorare sodo, al fine di poterla raggiungere.

Sul continente di Jambudvipa, il Sangha rientra nelle tre seguenti categorie: i seguaci dello Hinayana, che si astengono dal danneggiare gli altri in modo

consapevole; i seguaci del Mahayana, che oltre a non danneggiare gli altri, recano loro beneficio in modo consapevole; i seguaci del Vajrayana, i quali sono in grado di conseguire risultati spirituali in modo rapido e senza sforzo e che, nel far ciò, recano estesi benefici a tutti gli esseri senzienti.

A prescindere dalla categoria, il Sangha può essere considerato affidabile. Per la ragione seguente. Quando sei consapevole che una persona si preoccupa sempre del benessere degli altri, non nutri alcuna diffidenza nei confronti di quella persona. Ad esempio, forse hai un amico o un'amica a cui piaci, che ti rispetta, che è felice per te quando è insieme a te, e che ti loderà anche quando non ci sei. Amici o amiche così sono certamente veri amici e amiche, e meritano la tua fiducia perché cercheranno sempre di aiutarti in qualsiasi modo possibile. Ci sono però anche alcuni tipi di amici che ti faranno i complimenti in faccia mentre diranno parole spiacevoli sul tuo conto alle tue spalle. Amici come questi non meritano assolutamente alcuna fiducia, perché possono ferirti in numerosi modi. Questo è il motivo per cui possiamo sviluppare la fede risoluta nel Sangha.

III

Prendi rifugio nei Tre Gioielli

NELLA SEZIONE precedente ho fornito una breve spiegazione delle qualità dei Tre gioielli. Provi un senso di fede nei Tre Gioielli? Sei attratto da essi?

Il mio desiderio, da questo momento in poi e per tutte le vostre vite future, è che voi preghiate il Buddha, il maestro insuperabile che possiede le qualità più elevate e perfette, che pratichiate il Dharma del mai danneggiare gli esseri, e che diventiate amici del Sangha che sostiene il sublime Dharma. Possiate voi

esprimere questo voto dal profondo del cuore. Con tale devozione e aspirazione, per favore avvicinate i palmi delle mani al cuore e ripetete dopo di me per tre volte:

Prendo rifugio nel Guru.
Prendo rifugio nel Buddha.
Prendo rifugio nel Dharma.
Prendo rifugio nel Sangha.

Ora, voi tutti avete ricevuto i voti del rifugio.

Da questo momento in poi, potrete dire di voi stessi che siete un buddhista o una buddhista. Da questo momento in poi, qualsiasi attività intraprendiate, qualsiasi obiettivo vogliate raggiungere, che sia spirituale o secolare, sarete in grado di raggiungerlo senza intoppi e senza ostacoli. Inoltre, se un essere umano o uno spirito malvagio dovesse tentare di crearvi ostacoli, sarete protetti dai Tre Gioielli. Fin quando non abbandonerete i Tre gioielli, potrete ottenere felicità e vantaggi in questa vita, mentre non sarete più costretti a rinascere nei tre reami inferiori. Se riuscirete a mantenere questo impegno e questa promessa in modo immutabile, allora avrete davvero raggiunto lo scopo più alto di questa preziosa rinascita umana.

Ora, come mi guardo intorno, vedo che qui abbiamo una folla mista. Molti di voi qui sono nati in Canada e alcuni di voi sono nati negli Stati Uniti. Sento che qui, per molti di voi, oggi è il giorno più significativo e prezioso della vita. Perché dico questo? Perché penso che per molti di voi, la maggior parte della vostra vita è trascorsa più o meno alla ricerca di cibo, vestiti, ricchezza e status. Dedichiamo quasi tutta la nostra vita e tanti sforzi alle nostre carriere, con la speranza che possa esserci la possibilità di divenire ricchi come il miliardario David Rockefeller. Tuttavia, indipendentemente dall'entità dei nostri sforzi, ciò che siamo riusciti a realizzare non è niente di straordinario. Fatta eccezione per il cibo a sufficienza per sfamarci, un po' di soldi e una certa reputazione, nulla di veramente speciale è stato realizzato, e quindi sembra che ciò che abbiamo fatto in tutta la nostra vita non sia stato così significativo. Se confrontiamo ciò che potete guadagnare tramite gli sforzi della vostra intera vita lavorativa con i benefici che avete ottenuto oggi, in questo breve lasso di tempo, questi ultimi sono stati molto più significativi.

Questo è quello che io sento. Molti di voi probabilmente sono praticanti buddhisti di lunga data.

Alcuni di voi al contrario non erano buddhisti prima e ora lo sono. Ma a prescindere dal vostro passato, dovreste sviluppare una fede devota nei Tre Gioielli. Condividere questo con voi rende il mio viaggio in Canada qualcosa di significativo, credo infatti che il nostro incontro di oggi sia un'occasione completa e perfetta.

L'addestramento in cui dovete provare a impegnarvi dopo aver preso rifugio include: da questo giorno in poi, non dimenticare di pregare il Buddha per aiutarvi e assistervi sul sentiero; essendovi rifugiati nel Dharma, dovreste fare del vostro meglio per mai danneggiare nessun altro essere in modo consapevole; dopo esservi rifugiati nel Sangha, dovreste rispettare e coltivare la fiducia nei seguaci del Buddha. Tutte le vostre aspirazioni potranno essere soddisfatte nel fare queste cose.

Il contenuto dell'insegnamento di oggi, come richiesto nella lettera di invito, doveva essere sul tema della compassione e della saggezza. Ho scelto di non discuterne in modo semplice e secolare, ho cercato piuttosto di impiegare la discussione di oggi al fine di racchiudere la compassione e la saggezza senza rivali

del Buddha, credo infatti che questo porterà a voi benefici immensi e immediati. È per questa ragione che ho tenuto il mio discorso in questo modo.

Non considero la mia voce una voce attraente, non penso di essere abile con le parole, quindi forse non avete apprezzato il modo in cui parlo, in uno stile onesto e diretto. A ogni modo, ciò che ho condiviso con voi oggi è qualcosa che vi sarà di beneficio in questa vita e in tutte le vite future. Quindi, che vi piaccia o no il mio stile nel parlare, è mia speranza che tutti voi conserverete le mie parole nel profondo del cuore.

Vi ringrazio.



www.khenposodargye.org



11

한
국
어

직메 푼족 린포체의
진심 어린 조언과 수행의 핵심 비결

1993년 캐나다 노바스코샤주에서의 법문

사회자 01

직메 푼촉 린포체

기도문 염송 03

가르침 06

순조로운 인연들을 모두 가지다 07

남성부주에 태어났다 08

보불과 같이 소중한 사람의 몸을 얻다 08

부처님이 세상에 나타나셨다 09

부처님이 설법하셨고 불법이 아직도
세상에 있다 10

선지식이 우리를 제자로 받아들였다 11

세 가지 믿음 12

불보에 의지하여 생기는 청정한 믿음 13

법보에 의지하여 생기는 욕락 믿음 23

승보에 의지하여 생기는 승해 믿음 29

삼보에 귀의하기 31

사회자 :

오늘 직메 푼촉 린포체님의 공개 연설에 오신 것을 환영합니다. 린포체님은 1933년에 티베트 동북부에서 태어나셨습니다. 약 10년 전에 린포체님은 티베트 지역에서 적극적으로 홍법하기 시작했으며, 그 시기에는 티베트 지역에서 불교와 수행이 수십 년 동안 계속 쇠퇴하고 있었습니다. 린포체님은 중국에서 광범위하게 불법을 전파했으며 수만 명의 티베트인과 한족들을 불교의 가르침으로 인도하셨습니다.

그의 도착은 논리상 거의 일어날 수 없는 일련의 기적이기 때문에 오늘 오후, 우리가 린포체님과 함께하게 된 것은 아주 큰 행운이라고 생각합니다. 마지막 순간임에도 불구하고, 여기 노바스코샤주에서 우리와 함께하도록 초대할 수 있는 기회를 갖게 되어 너무 고맙게 생각합니다. 린포체님이 우리의 초대를 받아주시고 훌륭한 가르침을 나누기 위해 여기에 자리해 주셔서 매우 기쁘고 영광입니다. 오늘 이곳에 모인 모든 분들을 대신하여, 우리는 린포체님을 가장 따뜻하게 환영합니다.

직 메 문 촉 린 포 체 의 기 도 문 염 송 :

과거, 현재, 미래 모든 부처님들의 본체, 바다처럼
가득 찬 만다라의 본존, 무상한 은덕을 가진 제일 고
귀하고 소중한 구루 린포체님의 흠없는 발에 머리를
조아리어 공경히 정례드리고 귀의합니다. 가피를 내
려주시기 바랍니다.

부처님의 아름답고 빛이 나며 미소를 머금은 얼굴을
바라보는 것에 싫증을 느끼지 않고
빛나는 꽃밥 같은 부처님의 상호는 모든 중생에게
감로가 되며

대비심의 꽃잎은 길어서 삼종 세간을 둘러 싸고
부처님의 하얀 연꽃 같은 발은 제 마음속 연꽃 바다
에 놀아주시기 바랍니다.

오랜 지역의 한 호수에 있는 연꽃 속에서
부처님의 화신으로 자연스럽게 태어났으며
상호와 원만한 공덕을 가진
파다마삼바바님께 간청해 제 마음 속 연꽃 바다를
지켜주시기 바랍니다.

모든 유위법들이 없는 청정한 법계에서 법신의 궁극
적인 뜻을 깨달았으며
자신의 광명한 경지에서 보신의 찰토를 보았고
중생들을 이롭게 하도록 화신으로 나타나며
변지遍知하시는 법왕 롱첸파 존자님께 공경히 간청
합니다.

문수보살의 사자 같은 용맹한 지혜가 마음속에 나타
나고
보현보살의 큰 소원을 수행하며
불보살의 사업을 행하는
스승인 미팜 린포체님께 정례합니다.

완벽한 모습의 젊음을 가지고 있으며
지혜의 빛으로 장식되어 있고
전 세계 도처에 있는 무지의 어둠을 쫓아냈던
스승인 문수보살님께 정례합니다.

이제 이타심으로
제 마음속에 있는 연꽃에서 문수보살님을 그려 보아
설법을 설하는 감로 같은 소리를 내시는
문수보살님께, 제 마음에 길상을 내려주시기를
바랍니다.

직메 문촉 린포체의 가르침 :

수승한 본존께 공경하게 정례하고 찬탄드립니다.

오늘 불교와 관련한 주제로 간단하게 말씀드리겠습니다.

I

순조로운 인연들을
모두 가지다

우리는 지금 아주 좋은 근기와 인연을 가지고 있다는 것을 아셔야 합니다. 어떻게 좋을까요?

남섬부주에 태어났다

첫째, 우리는 남섬부주에 태어났습니다.

남섬부주에 태어났다는 것은 큰 행운이고 극히 어려운 일입니다.

남섬부주에는 수행의 조건이 원만히 갖추어져 있습니다.

동승신주, 서우화주, 북구로주 등 다른 칠토에도 향유함이 수승하고 원만하며 생활도 즐겁지만, 정법을 따라 수행하는 인연이 없습니다. 그래서 남섬부주가 다른 주보다 더 수승하다는 것을 아셔야 합니다.

보물과 같이 소중한 사람의 몸을 얻다

둘째, 보물과 같이 소중한 사람의 몸을 얻었습니다.

남섬부주에서 보물과 같이 소중한 사람의 몸을

얻은 것도 극히 어려운 일입니다. 지옥, 아귀, 측생과 아수라의 세계에 태어나면 견디기 어려운 고통을 받을 뿐만 아니라 불법을 따라 수행할 근기와 인연도 없어 아주 불쌍합니다.

천상계에 태어나면 아주 희유하고 묘한 즐거움을 누릴 수 있지만, 마음이 항상 산란하고 방일한 상태에 있기 때문에 정법을 따라 수행하는 인연이 없습니다. 그뿐만 아니라 부처님이 설법하신 성문승, 보살승과 밀승 등의 수행은 모두 사람의 몸을 의지해야만 성취를 이룰 수 있습니다. 천인 등 다른 중생들은 수행할 근기와 인연이 없고 수행을 원만하게 할 수도 없습니다. 그러니 사람의 몸이 천인의 몸보다 더 수승합니다. 부처님도 이 보물과 같이 소중한 사람의 몸을 특히 찬탄했습니다.

부처님을 따르는 제자로서, 우리는 이미 사람의 몸을 얻었기에 큰 환희심을 가져야 합니다.

부처님이 세상에 나타나셨다

셋째, 부처님이 세상에 나타나셨습니다.

부처님이 이 세상에 나타나신 것도 극히 어려운 일입니다. 왜 그럴까요? 부처님이 세상에 나

타나신 겁^劫은 밝은 겁이라 하고, 세상에 나타나 시지 않은 겁은 어두운 겁이라고 합니다. 그중에 어두운 겁은 반복적으로 자주 나타나고 밝은 겁은 드물게 나타나므로 만나기가 극히 어렵습니다. 석가모니 부처님이 세상에 나타나신 이 현 겁이라는 겁은 바로 밝은 겁입니다. 이때의 중생은 불법을 수행하는 인연을 가졌으며 이는 얻기 어려운 기회입니다.

부처님이 설법하셨고 불법이 아직도 세상에 있다

넷째, 부처님이 설법하셨고 불법이 아직도 세상에 있습니다.

부처님이 이 세상에 나타나신 다음 중생을 위해 설법하셨고 또한 부처님의 가르침이 사라지지 않고 아직도 세상에 있다는 것은 아주 어려운 일입니다.

생각해 보십시오. 부처님이 세상에 오신 후 순차적으로 법륜을 세 번 돌리셨으며 이 가르침이 지금까지도 세상에 있다는 것은 아주 큰 환희심을 가질 만한 일입니다.

선지식이 우리를 제자로 받아들였다

다섯째, 선지식이 우리를 제자로 받아들였습니다.

부처님이 설법을 하셨고 불법이 아직도 세상에 있더라도 불법의 깊은 뜻을 진정으로 이해하려면 선지식을 따라야 합니다. 그렇지 않고, 본인의 힘으로만 모든 불법을 배우고 수행하려는 것은 불가능합니다. 선지식이 우리를 제자로 받아들여야 우리는 부처님이 가르치신 길을 따라 정법을 수행할 수 있습니다. 그러니 선지식을 따르는 것은 더욱더 어렵습니다.

지금 우리는 이 모든 순조로운 연이 갖춰져 있습니다. 즉 남섬부주에 태어났고, 부처님이 세상에 오셨으며, 수승하고 만나기 어려운 불법을 설하셨으며, 불법이 아직 사라지지 않고 세상에 있으며, 게다가 정법을 가르칠 수 있는 선지식을 만났으며, 선지식도 설법을 하고 계십니다. 이렇게 좋은 근기와 인연은 우담화처럼 잠깐 나타났다가 바로 사라져 버리는 것과 같습니다. 이것은 밝은 겁 중의 밝은 겁이니 환희심을 가져야 합니다.

II

세 가지 믿음

이렇게 좋은 근기와 인연을 가진 후에 해탈을 얻을려면 우선 원만한 믿음이 필요합니다.

믿음은 무엇일까요? 청정한 믿음, 욕락 믿음과 승해 믿음 세 가지로 나뉩니다. 그중에 불보佛寶에 의지하여 생기는 믿음은 청정한 믿음이고, 법보法寶에 의지하여 생기는 믿음은 욕락 믿음이며, 승보僧寶에 의지하여 생기는 믿음은 승해 믿음입니다. 이 세 가지 믿음이 반드시 있어야 합니다.

불보에 의지하여 생기는 청정한 믿음

첫째, 불보에 의지하여 생기는 청정한 믿음 부처님에 대해 특별한 환희심을 가지는 것을 청정한 믿음이라고 합니다.

부처님에 대해 환희심을 가져야 하는 이유는 부처님은 대자재천, 제석천, 범천 등과는 비교할 수 없이 뛰어난 공덕을 가졌기 때문입니다. 부처님은 그들보다 어떤 뛰어난 공덕이 있을까요? 지혜만 봐도 부처님의 공덕은 누구도 따라가지 못합니다. 대보살이 백천만년이 걸려도 이 지혜의

공덕을 전부 다 설명할 수 없습니다.

부처님의 공덕은 무량무변하여 완전히 알지 못 하더라도 우리에게 제일 중요하고 도움이 되는 공덕을 알 필요가 있습니다. 그것은 무엇일까요? 일시적으로는 사람이나 천인^{天人}의 안락을 얻고, 궁극적으로는 불과를 얻는 방법을 설하신 것이 부처님의 가장 수승한 공덕입니다. 이러한 공덕에 대해 우리가 잘 알아야 합니다. 부처님이 아무리 많은 공덕을 가졌더라도 만약 이 공덕이 우리에게 이익이 되지 않는다면 부처님께 믿음이 생길 이유가 없겠죠? 마치 어떤 국왕이 권세가 있지만, 백성이 국왕으로부터 이익을 얻지 못하면 이 왕을 좋아하지 않겠죠? 어떤 왕이든 안락을 줘야 백성이 기쁠 것입니다. 마찬가지로 부처님의 공덕이 우리에게 이익을 가져다줘야 우리가 부처님께 환희심이 생길 것입니다. 이러한 공덕에 대해 우리는 잘 알아야 합니다.

그럼 부처님이 우리를 이롭게 하는 공덕은 무엇일까요? 바로 지혜, 대비심, 힘 이 세 가지 공덕입니다.

1. 지혜

무량중생에게 안락을 얻게 하고 고통에서 벗어나게 하는 방법을 부처님이 잘 모른다면 중생을 진정으로 이롭게 할 수 없습니다. 하지만, 부처님은 일체만법을 두루 아십니다. 이것이 바로 '지혜'의 공덕입니다.

2. 대비심

부처님이 무궁무진한 지혜가 있지만 대비심이 없다면 중생을 이롭게 하려 하지 않을 것입니다. 예를 들어, 지혜가 월등하지만 악한 생각을 마음에 품고 포악하게 행동하는 사람은 그 지혜로 남을 돋지 않을 것입니다. 그러므로 충분히 갖춘 토대 위에서 대비심의 공덕도 필요합니다.

부처님은 어떤 대비심을 가지셨을까요? 예를 들어, 아이가 한 명밖에 없는 어머니는 아이를 말로 표현할 수 없이 사랑합니다. 하지만 부처님의 중생에 대한 대비심은 이보다 천배 만배 큽니다. 어떤 근거가 있나요? 부처님은 성불하기 전에든, 성불한 후에든 중생을 이롭게 하기 위해 자신의 몸과 생명을 한 번도 아끼지 않았습니다.

부처님은 성불하기 전에 어떻게 하셨을까요? 바라나시카시의 녹야원, 즉 초전법륜의 장소에서

부처님은 중생에게 이익과 즐거움을 주기 위해 여러 생에 걸쳐 자신의 머리를 보시하셨습니다. 이는 부처님이 성도하실 때 친히 말씀하신 내용입니다. 그럼 바라나시에서만 이렇게 하셨을까요? 아닙니다. 온 세상 심지어 외딴 곳에서까지 중생을 이롭게 하기 위해 부처님은 자신의 피와 살을 헤아릴 수 없이 많이 보시하셨습니다.

만약 부처님이 자신과 제일 친하고 사이가 제일 좋고 제일 소중히 여기는 사람들만 보우하고, 혹은 자신에게 환희심과 공경심을 가진 사람만 돋고 다른 사람들에게는 다 무관심하다면 이런 대비심은 불평등합니다.

하지만 부처님의 대비심은 이렇지 않습니다. 그럼 부처님의 대비심은 어떨까요? 만약 오른쪽에서 제석천이 공경한 마음으로 백단향로의 비를 내리고, 왼쪽에서 마왕파순이 악한 마음으로 무기武器의 비를 내린다면 이 둘에 대한 부처님의 자비심은 차이가 없습니다. 마지막에는 무상의 안락을 받게 할 것입니다.

만약 부처님이 지위가 높거나 재산이 많은 중생에게만 사랑을 베푸시고, 힘없고 불쌍한 중생에게는 사랑을 주지 않으신다면, 이런 사랑은 편

협한 사랑입니다. 하지만 사실은 그렇지 않습니다. 부처님은 후자에 대한 자비와 연민이 전자보다 더 많을 것입니다. 일부 집권자는 자신 편의 몇백몇천 명 사람만 이롭게 하고 다른 편에는 한 두 사람에게도 관심을 주지 않습니다. 그런데 부처님은 단지 한 명의 불쌍한 중생을 위해서라도 자신의 피와 살을 수없이 보시하셨고 이에 대해 아무런 원망과 후회가 없었습니다. 무시아래, 한 명의 중생을 위해서도 이렇게까지 보시를 하시는데 무수한 겁에서도 지치는 마음이 없으셨습니다. 이런 사랑야말로 최고의 사랑입니다.

예를 들어, 옛날에 부처님이 ‘가바슈다’라는 지옥 중생으로 태어났을 때 그곳에는 가마러바라는 친구가 이미 고통을 받고 있었습니다. 옥졸들은 그들에게 마차를 끌게 했고 무기로 사정없이 때렸습니다. 가바슈다는 '두 사람이 다 고통을 받는 것보다 나 혼자만 고통을 받는 것이 낫겠다'라고 생각했습니다. 그래서 옥졸에게 "저 혼자 끌테니, 가마러바에 끓인 끈을 저의 몸에 묶고 제 친구는 편안하게 해주세요."라고 말했습니다. 옥졸이 이 말을 듣고서는 크게 화를 내며 “지옥 중생은 자업자득인데 누가 대신 할 수 있겠느냐?”라고 말했습니다. 그리고는 쇠망치

로 가바슈다의 머리를 세게 쳤습니다. 가바슈다는 그 자리에서 맞아 죽고 삼십삼천에 태어났습니다. 이 내용은 부처님의 전기에 기록되어 있습니다.

그뿐만 아니라 데바닷타는 평생 부처님과 경쟁 했고 이번 생만 아니라 많은 생에 걸쳐 온갖 방법을 다해 부처님을 해치려고 했습니다. 부처님은 이러한 사람에게도 목숨을 아끼지 않고 그를 이롭게 했습니다. 그러니 부처님의 위대한 자비심은 말로 표현할 수 없습니다.

3. 힘

부처님이 이런 지혜와 대비심의 공덕을 갖추었지만 힘의 공덕이 없으면 안 됩니다. 양팔이 없는 어머니가 아이가 강물에 떠내려가는 것을 빤히 보고도 구할 수 없는 것과 같습니다. 그러니 대비심만으로는 중생을 이롭게 할 수 없습니다.

그럼 부처님은 어떤 능력을 가지셨을까요? 부처님은 신구의身口意 세 가지 공덕의 힘을 갖추셨습니다.

1) 신

부처님의 몸은 어떤 능력을 가지셨을까요? 중생이 부처님을 한 번만 보아도 삼계에 윤회하는 고통에서 벗어나 궁극의 안락을 얻어 해탈의 길에 들어가게 됩니다.

부처님을 친히 보기만 해도 이런 큰 공덕을 갖게 됩니다. 그럼 지금 이미 열반에 드셨는데 부처님은 여전히 중생이 이런 큰 이익을 얻게 해 줄 수 있을까요?

물론이죠. 부처님은 여러 모습으로 나타나 중생이 선을 행하도록 한다고 말씀했습니다. 즉 부처님은 수많은 모습으로 중생을 이롭게 합니다. 예를 들어 소상_{塑像}과 화상_{畫像}이 있습니다. 소상에 대해 말하자면 사리탑이나 황금, 또는 흙, 나무, 돌로 만든 부처님상에 정례와 공양을 드리고 원을 세우면 실제 부처님께 하는 것과 똑같습니다. 이와 관련된 내용은 불경에 기록되어 있습니다. 화상에 대해 말하자면, 장엄하게 그렸든 장엄하지 않은 부처님의 모습을 그리거나 그 그림을 보기만 해도 불가사의한 이익을 얻을 수 있습니다.

부처님 모습 앞에서 믿음과 공경심으로 참배하면 공덕이 있다는 것은 의심의 여지가 없습니다.

성내는 마음으로 보아도 이 인연으로 멀지 않은 미래에 부처가 될 수 있습니다. 이와 관련한 내용은 불경에서 자세히 설명하고 있습니다.

2) 구

부처님의 말의 공덕은 이렇습니다. 부처님이 살아 계실 때 친히 부처님의 가르침을 듣거나, 지금 전심전력으로 부처님께 기도하면서 선정^禪定에서 혹은 꿈에서 친히 부처님의 보습을 보고 설법을 들으면 빠르게 수승한 공덕을 얻게 되어 마지막에 부처님의 성취를 이룹니다.

(린포체님이 웃으면서 "마이크를 준비하지 않은 줄 알았는데 서랍에 있는 것을 이제 알았네요. 누가 서랍을 닫았을까요? 당신 둘이, 아니면 제가? 저인가요? 서랍에 마이크가 있다는 것을 모르고 계속 큰 소리로 말했는데. '웅웅웅' 소리가 나서 마이크가 바로 옆에 있다는 것을 알게 됐네요."라고 말씀하니 다들 크게 웃었습니다.)

부처님이 직접 설법하신 것뿐만 아니라 지금 글자로 기록된 불법도 친히 들으면 불가사의한 공덕이 쌓입니다. 이 공덕을 통해 악도에 떨어지지 않고 무병장수하며 향유함이 충분할 것입니다.

설령 날짐승과 길짐승처럼 불법을 친히 듣는 인연이 없더라도 설법을 알리는 북소리나 법라의 소리를 들어도 멀지 않은 미래에 윤회의 고통에서 벗어나 해탈을 얻을 수 있습니다.

3) 의

부처님은 마음 관련 공덕은 어떨까요? 부처님은 모든 중생을 대자비심으로 대하십니다. 중생을 이롭게 하는 사업을 영원히 중단하지 않으십니다. 마치 바다와 파도가 영원히 같이 있는 것처럼 부처님은 결코 중생을 포기하지 않으십니다.

부처님의 화신이 그 어떤 찰토에 나타날 때, 부처님의 모습으로 제도할 수 있는 중생에게는 부처의 모습으로 제도하시고, 보살의 모습으로 제도할 수 있는 중생에게는 보살의 모습으로 제도하시고, 성문연각의 모습으로 제도할 수 있는 중생에게는 성문연각의 모습으로 제도하시고, 사람의 모습으로 제도할 수 있는 중생에게는 사람의 모습으로 제도하시며, 날짐승 길짐승 혹은 물고기 등에게는 그와 같은 동물의 모습으로 제도하십니다. 결론적으로 말하자면, 부처님은 수많은 모습으로 중생을 제도하십니다.

이뿐만 아니라 부처님은 산, 나무, 삼림의 모습으로 불법을 설하시며 중생에게 한량없이 많은 이익을 주십니다. 부처님은 밤낮으로 항상 여러 방편으로 모든 중생을 이롭게 하시며 중생을 이롭게 하지 않을 때가 없습니다. 그러니 부처님께 환희심과 공경심으로 대해야 합니다.

앞의 내용을 다시 말씀드리자면 중생을 이롭게 하는 방법을 모르면 사람들이 부처님을 좋아하지 않을 것입니다. 하지만 부처님은 일체만법을 두루 아는 지혜를 갖추셨습니다. 일체만법을 두루 알지만 대비심이 없으면 중생을 인도할 수 없습니다. 하지만 부처님은 무량한 대비심을 갖추셨습니다. 지혜와 대비심이 있지만 중생을 제도하는 능력이 없으면 중생을 이롭게 할 수 없을 것입니다. 하지만 부처님은 장애가 없는 힘이 있습니다. 이렇게 뛰어난 지혜, 대비심과 힘의 공덕은 부처님만 있습니다. 이에 대해 자세히 살펴본 후에는 모든 사람이 부처님께 신심이 생길 수 밖에 없습니다. 물론 마음이 없거나 머리가 없는 사람은 제외하고요.

법보에 의지하여 생기는 욕락 믿음

둘째, 법보에 의지하여 생기는 욕락 믿음

욕락 믿음은 부처님이 설하신 법에 따라 수행하려는 마음입니다.

수행을 어떻게 해야 할까요? 선법을 행하고 선하지 않은 법을 없애는 것입니다.

선법은 무엇일까요? 간략하게 말하자면 중생을 해하려는 마음을 없애고 자비심을 수행하는 것입니다. 반대로 상중하 위치에 있는 모든 중생에게 악한 마음을 가지고 행동이 몹시 거칠면 선하지 않은 법이라고 합니다.

중생을 해하지 않는 내용에 대해 부처님은 네 가지 내용을 말씀하셨습니다. 또한 '사문沙門에게 하는 네 가지 가르침'이라고 합니다. 사문은 부처님의 모든 제자를 말합니다. 그러니 우리도 이 내용을 따라 행해야 합니다. 구체적으로 어떤 것 일까요? 첫째, 상대방이 우리에게 화를 내도 우리는 그에게 화를 내지 않는 것입니다. 둘째, 상대방이 우리에게 욕해도 우리는 그에게 욕하지 않는 것입니다. 셋째, 타인이 우리에게 돌, 몽둥

이나 무기로 때리더라도 부처님의 진정한 제자라면 반격하지 않는 것입니다. 넷째, 타인이 자신의 부모님을 악담하거나 자신이 못생겼다고 하거나 자신이 돈이 없다고 비웃거나 혹은 자신이 도둑놈이다 사기꾼이다 등 여러 과실을 까발려도 상대방을 비난하거나 그의 과실을 까발리지 않는 것입니다.

불법에는 '좋은 일과 승리는 다른 사람에게 주고 손해를 보는 것과 실패는 자신이 받는다'는 가르침이 있습니다. 위 네 가지 가르침을 따라 행하면 부처님의 좋은 제자가 됩니다. 반대로, 말로만 부처님의 제자며 실제로는 마음속에 이 네 가지 가르침이 하나도 없으면 이름만 제자이지 진정한 제자가 아닙니다.

이 네 가지 가르침을 행하려고 하면 어떻게 수행해야 할까요? 예를 들면 어떤 사람이 우리에게 해를 입혔다면 그에게 성내면 안 됩니다. 설령 자식처럼 여겼던 사람에게서 이유 없이 해를 당하더라도 성내면 안 됩니다. 아이가 미쳐서 어머니를 아무리 해하더라도 어머니는 아이에게 화를 내지 않고, 단지 아이의 병이 언제 회복할 지만 생각하는 것과 같습니다. 마찬가지로

전에 도왔던 사람이 지금 오히려 우리를 해한다면 우리는 그가 언제 번뇌에서 벗어나 해탈을 얻을 수 있을지를 생각합니다. 이렇게 자비심을 수행합니다.

전에 남을 해한 적이 있다면 그가 다시 보복하는 것은 정상적인 일이고 성낼 일이 아닙니다. 만약 우리가 바늘 끝과 같이 작은 과실도 없지만 남이 우리에게 거대한 상처를 주고 심지어 목을 자르더라도 우리는 화내면 안 됩니다. 반대로 그가 짓는 죄의 과보와 그의 모든 고통을 우리가 대신 받겠다고 생각합니다. 이런 착한 마음이 필요합니다.

남이 우리의 과실을 들추어내도 성내면 안 됩니다. 그로 인해 악명이 많은 나라에 퍼지고 수많은 사람이 욕하거나 공격하더라도 우리는 환희심으로 그의 공덕을 칭찬해야 합니다.

위치가 같은 사람 혹은 우리보다 더 높은 위치에 있는 사람이 우리를 무시하는 것은 정상입니다. 설령 낮은 위치에 있는 사람이 우리를 모욕할 때 공경하게 편안히 받아들여야 합니다. 화내면 안 됩니다.

이것이 바로 부처님의 전통적인 가르침입니다. 부처님이 설하신 법은 남을 해하지 않고 최선을 다해 남을 이롭게 하는 것입니다. 그러니 이것이 유일하게 해롭지 않은 평화의 길입니다.

아마 일부 사람들은 이렇게 생각할 것입니다. ‘부처님의 가르침은 확실히 좋지만 진정으로 행할 수 있는 사람은 거의 없으니 수행하기가 아주 어려울 것이다.’

사실 그렇지 않습니다. 물론 처음부터 모든 요구에 따라 행하려면 저와 같은 티베트 스님이나 선지식도 모두 다 하지 못합니다. 초보자에게는 더 안 되겠죠. 하지만 불법을 순차적으로 배우고 자신의 습관을 천천히 바꾸면서 차츰차츰 수행하면 그렇게 어려운 일이 아닙니다. 티베트 지역에 덕망이 높은 선지식들은 자신의 목숨을 잃더라도 남을 해치거나 도둑질을 하지 않습니다.

우리도 지금부터 최대한 중생을 해하지 않고 남의 재물을 훔치지 않아야 합니다. 중생을 조금도 해하지 않는 것이 어렵겠죠? 하지만 서서히 훈련하면 할 수 있습니다. 부처님도 “다른 중생을 해하면 사문이 아니다”라고 말씀하셨습니다. 남을 해하거나 행동이 거칠면 부처님의 제자가

아닙니다. 부처님은 또한 “자신의 마음을 다스리고 다른 이의 마음을 방해하지 않는 것이 불교이다.”라고 말씀하셨습니다. 그러니, 우리도 자신의 마음을 잘 지키고 남의 마음을 방해하지 않도록 최선을 다해 노력합시다.

그럼 자신의 마음을 어떻게 지킬까요? 심한 성냄이나 큰 탐욕이나 질투나 내가 최고다는 오만 등 불법에 어긋나는 생각이 생길 때, 바로 그 생각을 알아차리고 그다음에 이 선하지 않은 생각을 빨리 없애고 정지^{正知}와 정념^{正念}으로 자신의 마음을 잘 지킵니다. 또한 나중에 비슷한 악한 분별심이 일어나지 않도록 선지식과 삼보께 최대한 기도해야 합니다.

남의 마음을 어떻게 지킬까요? 몸으로 남에게 좋지 않은 일을 하거나 악한 말을 하거나 악한 분별심이 생기거나 모두 남의 마음을 방해하는 것입니다. 이때는 뿌리까지 없애는 것이 제일 좋습니다. 그렇게 할 수 없으면 후회하는 마음으로 “아, 부처님의 제자로서 아직도 남을 방해하는 행동을 하고 있구나. 다시는 이렇게 하지 않겠다”라고 반성하고 맹세해야 합니다. 물론 이렇게 행하려면 선지식과 삼보께 기도하는 것이 필요합니다.

이렇게 자신의 마음을 잘 지키고 남의 마음을 방해하지 않는 것은 무슨 필요가 있을까요? 이번 생에 무병장수하고 향유함이 증가하고 용모가 장엄하고 항상 공경을 받는 결과를 얻을 것입니다. 다음 생에 극락세계 등 청정한 불국토에 태어나고 최종적으로는 모든 고통에서 벗어나 원만한 안락을 얻고 성불할 것입니다.

한 사람이 이러한 불법을 행한다면 그가 안락을 얻고 고통에서 벗어 날 것입니다. 온 가족이 행한다면 온 가족이 안락을 얻을 것입니다. 한 도시에 있는 사람들이 모두 행한다면 온 도시가 일시적인 안락과 궁극적인 안락을 얻을 것입니다. 한 나라의 사람이 다 이렇게 행한다면 전국이 원만한 안락을 가질 것입니다. 만약 전 세계가 다 이렇게 행한다면 온 세상이 행복, 즐거움, 평화와 번영을 누릴 것이고 고통이 더 이상 없을 것입니다.

사실 어떤 중생이든 다 안락을 얻으려 하고 고통에서 벗어나고 싶습니다. 누구도 안락을 잃고 고통 당하는 것을 원하지 않습니다. 모든 중생을 고통에서 벗어나고 안락을 얻게 하는 방법은 불법밖에 없습니다. 앞에서 말한 것처럼 자세히 사유하고 살펴보면 누구든 부처님이 설하신

법을 공경하고 믿을 것입니다. 티베트 전통에 따르면 이렇게 하지 않은 사람은 '마음이 없고 머리도 없는 사람'이라고 부릅니다. 불교의 입장에서 보면, 소위 마음은 몸 속에 있는 심장이 아닙니다. 소위 머리도 요구르트와 같은 뇌장이 아닙니다. 올바른 견해를 가진 사람을 '마음이 있고 머리가 있는 사람'이라고 합니다. 여러분 '마음이 있고 머리가 있는 사람'이 되려고 하면 불법을 올바르게 이해하고 따라서 수행해야 합니다. 그냥 밥 잘 먹고 잘 걸어가고 옷을 잘 입기만 하면 '마음이 있고 머리가 있는 사람'이라고 할 수 없습니다.

그러니 불법에 의지하여 생기는 믿음을 욕락 믿음이라고 합니다.

승보에 의지하여 생기는 승해 믿음

셋째, 승보에 의지하여 생기는 승해 믿음

승보는 부처님의 제자입니다. 그들의 가장 중요하고 유일한 목적은 자신과 타인을 이롭게 하기 위해 정진하고 노력하는 것입니다.

부처님의 제자는 세 가지로 나뉩니다. 남섬부주에 대해 말하자면 소승은 중생을 해하지 않고, 대승은 중생을 해하지 않을 뿐만 아니라 중생을 이롭게 합니다. 중생을 이롭게 하고 아무 짐작도 없으며 빠른 시간에 성취하는 길은 금강승입니다.

(영어 통역한 후에 린포체님께서 “제가 무엇을 말했죠? 깜빡했네요...아, 승가에 대해 말했군요. 제가 방금 무슨 내용에 대해 말했죠?...아, 불제자는 세 가지 있다는 말씀을 드렸군요.”)

이 세 가지 불제자는 다 믿음직합니다. 마치 중생을 이롭게 하는 사람은 누구든 그를 믿는 것과 같습니다. 예를 들면, 한 친구가 있는데 그는 당신 앞에서도 항상 당신을 좋아하고 공경하며 뒤에서도 칭찬하고 도와주면 이 친구는 당연히 믿음직합니다. 하지만 앞에서 칭찬하고 뒤에서는 혐담하고 상처를 주는 친구는 신뢰하지 못할 것입니다. 마찬가지로 승보께 믿음을 가져야 합니다.

이상은 삼보의 공덕에 대해 간단히 소개해 드렸습니다.

III

삼보에 귀의하기

여러분 삼보를 좋아하십니까? 좋아하시는 분 손 들어 보십시오. 얼마나 좋아하는지를 볼께요.
(사람들이 모두 손을 들었습니다).....삼보를 좋아하지 않는 분도 손 들어 보세요.(한 명도 없습니다).....아주 좋습니다. 다들 삼보를 좋아하군요.(모두 웃습니다.)

여러분 지금부터 생생세세에 공덕이 원만한 부처님께 기도하고 중생을 해하지 않는 정법을 따라 행하며, 정법을 행하는 승가와 함께 하겠다는 것을 맹세하시기 바랍니다. 이렇게 맹세한 후에, 가슴 앞에서 합장하며 저를 따라 아래 내용을 세 번 말씀하십시오.

선지식께 귀의합니다.

부처님께 귀의합니다.

불법에 귀의합니다.

승가에 귀의합니다.

지금 여러분 모두 귀의계의 계체를 받았습니다.

오늘부터 여러분은 법상을 갖춘 불교도가 되었습니다. 지금부터 세속의 일을 하거나 출세간의 일을 하거나 순조롭지 않은 연이 없어지고 소원이 이루어질 것입니다. 사람이나 귀신이 만든 여러 순조롭지 않은 연을 당할 때도 삼보의 가피

와 보호를 받을 것입니다. 평소에 삼보를 포기하지 않으면 이번 생에 안락할 뿐만 아니라 다음 생에도 지옥, 아귀와 축생도에 떨어지지 않을 것입니다. 여러분 방금 하신 맹세와 신심을 잃지 않으면 사람의 몸을 얻은 것이 의미있는 일이 됩니다.

여기 계신 분은 대부분 캐나다 사람이고 일부는 미국 사람입니다. 여러분 인생에 오늘처럼 의미 있고 큰 이익을 얻는 순간이 없을 것입니다. 왜 그럴까요? 여러분 살면서 토요일과 일요일은 쉬지만 평소에는 명예나 돈 때문에 아주 바쁠 것입니다. 계속 이렇게 노력하면 데이비드 록펠러와 같은 부자가 되는 것도 어렵지 않겠죠. 그러나 사실 재산과 명예 등을 얻었더라도 그저 그렇습니다. 그럼 평생 노력하는 의미가 무엇일까요? 평생 노력해서 얻는 성과보다 오늘 얻은 것이 훨씬 월등합니다.

여러분 대다수는 이미 이전에 삼보에 귀의했습니다. 오늘 처음 귀의한 분도 있겠죠. 어떤 상황 일지라도 불법을 잊지 않는 신심이 필요합니다. 그렇다면 제가 여기까지 온 보람이 있습니다.

여러분이 이 법회에 참석한 것은 아주 좋은 인

연입니다. 부처님께 귀의한 후에는 부처님께 항상 기도하는 것을 잊지 마십시오. 불법에 귀의한 후에는 더 이상 중생을 해치지 않도록 노력하세요. 승가에 귀의한 후에는 모든 부처님 제자에게 공경하고 믿으십시오. 이렇게 할 수 있으면 소원이 잘 이루어질 것입니다.

주최 측에서 오늘 강연주제로 자비와 지혜 관련 내용을 요청했습니다. 초청장에는 이렇게 적혀 있습니다. 하지만 저는 통상적인 자비와 지혜 관련 내용을 말하지 않고 부처님의 자비와 지혜를 말씀드렸습니다. 여러분 오늘의 내용을 통해 광대한 이익을 얻기 바랍니다. 저는 말씀씨가 좋지 않고 목소리도 듣기에 좋지 않습니다. 여러분이 좋아하는 스타일이 아닐 수 있습니다. 하지만 제가 말씀드린 내용은 이번 생과 다음 생에 모두 도움이 되는 내용이니 꼭 명심하시기 바랍니다.

오늘 수업은 여기에서 마치겠습니다. 내일과 모레도 수업이 있으니 여러분 계속 참석해주시기 바랍니다.



www.khenposodargye.org



12
Svenska

Instruktioner från mitt hjärtas djup

*öppen föreläsning av
Dharmaraja Jigme Phuntsok
i Nova Scotia, Kanada (1993)*

Introduktion	01
Dharmaraja	
Reciterar	03
Föreläsning	07
Passande omständigheter	08
1 Född i södra kontinenten	
Jambudvipa	08
2 En värdefull människokropp	09
3 Buddha framträder i världen	10
4 Buddha har förklarat dharma och dharma finns i världen	11
5 Omhändertagen av en lama	11
Tre slags tro	13
1 Klar tro som föds i relation till Buddha	14
2 Angelägen tro som föds i relation till juvelen dharma	23
3 Övertygelse som föds i relation till juvelen sangha	30
Tillflykt i tre juveler	32

INTRODUKTION:

Välkomna till dagens öppna föreläsning av hans helighet Jigme Phuntsok Rinpoche. Hans helighet föddes 1933 i nordöstra Tibet.

För omkring tio år sedan började Rinpoche aktivt bedriva buddhistisk undervisning i tibetanskt område, där buddhismen och dess utövning vid den tidpunkten hade varit på tillbakagång under tiotals år. Han anses vara orsaken till den omfattande spridningen av buddhismen i Kina och har tagit tiotusentals tibetaner

samt många hankineser till buddhadharma under senare år.

Vi är väldigt lyckligt lottade att ha honom här i eftermiddag eftersom han kom hit som resultat av en följd av mirakulösa och logistiska skeenden som det på många sätt är otroligt, att de ens kunde äga rum. Trots allt irrande omkring i sista minuten resulterade det i att vi fick möjlighet att bjuda in honom till oss här i Nova Scotia, en möjlighet vi är väldigt tacksamma för. Så det är en stor glädje och ära att hans helighet kunde acceptera vår inbjudan och vara hos oss idag för att dela med sig av sin underbara undervisning. Jag talar för alla som har samlats här idag när jag ger hans helighet vårt varmaste välkomnande.

D H A R M A R A J A :

Reciterar

*Förkroppsligande av alla gångna, nuvarande
och kommande buddhor,
allt genomträngande ledare för oceaniska
mandalor och buddhafamiljer,
lysande och ädla mästare med vänlighet
utan like,
värdefulla rotlamor -*

*jag faller ned för era fullkomligt obefläckade
fötter i tillgivenhet.*

Jag tar tillflykt i er! Ge mig stöd, jag ber!

*Vem kan tröttna på att se mot ditt ädla ansikte,
ljust och klart som en blommande blomma?*

*Och dina teckens och markörers strålande
ståndare är som nektar för alla
varelsers ögon.*

*Din medkänslas kronblad sträcker sig så
långt att de omfamnar de tre världarna.*

*O, ledare bland visa, vita lotus, vila dina
lotusfötter i mitt sinnes lotusdamm idag!*

*På en ö i en sjö i Oddiyana,
ur en lotusblommas centrum
framträdde du spontant som en utströmning
av buddhorna,*

*glänsande av egenskaper och större och
mindre tecken -*

*Padmasambhava, skydda mitt
sinnes lotusdamm!*

*I den vidd där alla fenomen förbrukas mötte
du dharmakayas vishet;*

*i den tomma rymdens klara ljus såg
du sambhogakaya-buddhafält framträda;*

*för att verka för alla varelsers behållning
framträdde du inför dem i form
av nirmanakaya -*

*allvetande dharmahärskare, jag faller ned
för dig.*

*Visheten hos Manjushri, det talade ordets lejon,
uppstod i ditt hjärta*

*och du övade i Samantabhadras
oändliga önskningar,*

*utövade buddhors och deras arvtagares
upplysta handlingar -*

*Manjughosha-guru, jag visar respekt vid
dina fötter!*

*Du har ungdomens fulländade form
och smyckas med vishetens ljus,
du fördriver okunnighetens mörker
över världen -*

Manjughosha-guru, jag visar dig respekt!

*Nu, ur önskan att ge andra behållning
visualiseras jag dig på mitt hjärtas nya lotus.
Må ditt nektarlikas tals melodiska ljud,
O, Manjushri, förläna mitt medvetande
sin glans!*

D H A R M A R A J A :

Föreläsning

Jag faller ned i respekt för överlägsna yidam.
Idag förklarar jag kortfattat några saker om
buddhismen.

I

Passande omständigheter

DET ÄR ett väldigt bra tillfälle nu. Detta tillfälle består i:

1

Född i södra kontinenten Jambudvipa

Vi har lyckan att vara födda i den här världen, som i buddhistisk kosmologi kallas för den södra kontinenten Jambudvipa, vilket är väldigt sällsynt. I Jambudvipa finns perfekta förutsättningar att utöva

dharma. På andra platser, som den östra kontinenten Purvavideha, den västra kontinenten Aparagodaniya och den norra kontinenten Uttarakuru, finns överflöd av fulländade njutningar och livet där är lyckligt, som det beskrivs i Abhidharma, men förutsättningarna att utöva saddharma finns inte. Av den orsaken är det mer överlägset att födas i Jambudvipa, än i andra kontinenter.

2

En värdefull människokropp

Att i den södra kontinenten Jambudvipa ha fått en värdefull människokropp är sällsynt, för om man föds som helvetesinvånare, hungrande ande, djur eller ickehimmelsk varelse (asura) är lidandet outhärdligt. På deras platser finns ingen möjlighet att utöva buddhadharma, vilket är särskilt synd.

Om man föds i gudarnas område och upplever sällspord lycka och underbara njutningar befinner man sig oföränderligt i ett tillstånd av distraktion och lättja under väldigt lång tid, och har därför inte betingelser att utöva saddharma. De sätt att utöva, de dharma Buddha talar om - shravakayana, bodhisatvayana

och vajrayana - är beroende av en människokropp; först med den kan uppnåelser erhållas. Gudar och andra varelser har inte förutsättningar att utöva dharma och de kan inte heller få uppnåelser genom dharmautövning, av den anledningen är det överlägsnare att ha en människokropp, än att ha en guds kropp. Buddha lovordar också särskilt en värdefull människokropp.

När vi som följare till Buddha har en människokropp bör vi känna en stor glädje.

3

Buddha framträder i världen

Det är också sällsynt att en buddha framträder i världen. En eon under vilken buddhor finns i världen kallas en ljus eon, en eon under vilken ingen buddha förkroppsligas i världen kallas en mörk eon. Av dessa två förekommer mörka eoner ofta och upprepat, medan ljusa eoner bara förekommer vid enstaka tillfällen och är svåra att möta. Som den goda eonen nu, i vilken buddha Shakyamuni finns i världen, den är en ljus eon. Det finns då passande omständigheter och speciella

möjligheter att utöva buddhadharma, och det är någonting väldigt sällsynt.

4

Buddha har förklarat dharma och dharma finns i världen

När en buddha framträder i världen kan denna förklara dharma för levande varelser, detta dharma har ännu inte dolts utan finns i världen, vilket också är någonting sällsynt.

Tänk efter en liten stund: efter att ha framträtt i världen vred Buddha systematiskt dharmas hjul tre gånger och buddhadharma är ännu tillgängligt i världen. Det är verkligen värt att känna glädje över det.

5

Omhändertagen av en lama

Även om en buddha har vriddit dharmas hjul och buddhadharma finns i världen måste man möta en lama, en andlig lärlare, om man vill få tillgång till dharmas verkliga mening. Annars, om man efter egen förmåga utövar och studerar all buddhadharma är det inte möjligt. Bara genom att tas om hand av en lama,

en andlig lärare, kan man utöva saddharma i enlighet med de metoder som en buddha talar om, därfor är en andlig lärare än mer sällsynt.

Vi har dessa passande omständigheter nu: är födda i den södra kontinenten Jambudvipa, en buddha har framträtt i världen och talat om det överlägsna buddhadharma som är svårt att komma i kontakt med, buddhadharma har ännu inte dolts utan finns i världen, vi har mött en lama som kan förklara saddharma. Inte bara har vi mött en lama, denna lama förklarar också dharma. Ett sådant tillfälle är som en udumbaras sällsynta blomning, som en ljus eon i en ljus eon och vi kan känna glädje.

II

Tre slags tro

OM MAN med dessa passande omständigheter vill
nå frigörelse är, först och främst, utifrån en själv
betraktat, en fullkomlig tro oumbärlig.

Tro kan delas upp i tre slag: klar tro, angelägen tro,
övertygelse. Den tro som föds i relation till juvelen
buddha är klar tro, den tro som föds i relation till
juvelen dharma är angelägen tro, den tro som föds i
relation till juvelen sangha är övertygelse. Dessa tre
måste födas hos en.

1

Klar tro som föds i relation till Buddha

Att känna en särskild glädje i relation till Buddha kallas klar tro.

Orsaken till att känna glädje inför Buddha är att i den här världen har Buddha, till skillnad från gudar som Ishvara, Indra, Brahma och andra, ojämförliga och sällsynta egenskaper. Om man bara ser till vishet kan inte ens mahabodhisatvor beskriva en buddhas goda egenskaper uttömmande, om de så talar oavbrutet under hundratusentals år.

Buddhas goda egenskaper är oräkneliga och även om vi inte kan förstå dem i deras totalitet bör vi känna till de egenskaper som är till stor behållning och har avgörande betydelse för oss själva. Det vi främst behöver veta är att Buddha förklarade hur man tillfälligt uppnår frid och lycka som mänskliga eller gud, och hur man slutligt blir oöverträffad buddha - det är Buddhas mest överlägsna egenskaper, så var klar över dem, för hur många andra goda egenskaper Buddha än har, varför ska vi tro på honom om det inte ger oss behållning? Som kungar eller världsledare:

även om de har makt, varför ska folket tycka om dem om de inte skänker välvstånd? Om de skänker frid och lycka känner folket glädje, på samma sätt, vi känner glädje för Buddha om hans egenskaper ger oss behållning.

Buddhas egenskaper, som är till nytta för oss är vishet, medkänsla och förmåga. Dessa tre egenskaper.

Vishet:

Om Buddha inte förstår de metoder som gör att oändliga varelser uppnår lycka och lämnar lidande kan han inte på ett verkligt sätt verka för varelsers välfärd, men Buddha har den egenskap som består i total kunskap om alla fenomen. Det är vishet.

Medkänsla:

Trots outtömlig vishet skulle Buddha inte hjälpa varelser om han saknade stor medkänsla. Personer med en intelligens som överglänser mängden men som tänker ont om andra och agerar hänsynslöst kommer över huvud taget inte att hjälpa andra, hur intelligent de än är. På ett fundament av vishet behövs därför även egenskapen stor medkänsla.

Ta som exempel en mor som bara har ett barn: den kärlek hon har för sitt barn går bortom all beskrivning, men Buddhas medkänsla med varelser är ändå hundratusentals gånger större än det. Det påståendet har sin grund i att han gav sin kropp och sitt liv för varelsers välfärd, både när han utövade dharma under mognandestadiet (innan han blev totalt uppvaknad buddha) och efter att han hade förverkligat resultatet - den fullkomliga frukten - buddha.

Under mognandestadiet, i Hjortparken i Varanasi, den plats på jorden där Buddha vred dharmas hjul dess första varv, skänkte han under många liv och eoner sitt eget huvud för varelsers behållning och lycka. Buddha sa det själv när han nådde uppvaknande. Och han gjorde inte bara så i Varanasi, för varelsers välfärd har Buddha givit sitt kött och blod ett otal gånger också på andra platser, i alla hörn av världen.

Om Buddhas medkänsla vore partisk, om han till exempel bara skyddar sina närmaste, de mest värderade eller dem han kommer väl överens med, eller dem som känner glädje och respekt för honom medan han är likgiltig mot andra människor, då skulle inte en sådan medkänsla vara jämlig. Buddhas medkänsla

är inte så. Om, när Buddha var i världen, Indra med respekt lät regna ned puder av vitt sandelträ på hans högra sida medan på hans vänstra sida Mara med onda intentioner lät falla ett regn av vapen, så skulle det inte vara någon skillnad i Buddhas kärleksfulla medkänsla med de två: han placerar dem båda på vägen till överträffad frid och lycka.

Om Buddhas kärlek bara var för varelser med höga kaster och dem med stora tillgångar, inte för hjälplösa, svaga varelser med låg status skulle det vara en begränsad kärlek, men Buddhas medlidande med de senare är alltid starkare, än med de förra. Han är inte som en del människor med makt som bara verkar för några hundra personers välfärd här, men inte är villiga att göra någonting för en eller ett par människors välfärd där. Även om Buddha skänker sitt kött och blod ett otal gånger för en stackars varelses skull ångrar han det inte. Sedan bortom allts början har Buddha under ett otal eoner givit för en varelses skull utan att känna leda. Så är den kärlek som är högst och oförliknelig.

Ett exempel. När Buddha (i ett tidigare liv) var helvetesinvånaren Gyepakshuda hade han

en vän, Kamarupa. De två plågades i ett helvete. Helvetesvakter tvingade dem att dra en vagn och slog dem samtidigt våldsamt. Gyepakshuda tänkte: "Det är bättre att bara jag lider än att två personer lider." Så han sa till helvetesvakterna: "Låt mig dra vagnen ensam, lägg seldomen som ligger om Kamarupas kropp om mig och låt min vän få frid." När helvetesvakterna hörde det väcktes en oerhörd vrede i dem, de sa: "Helvetesinvånare upplever själva följdern av sin karma, ingen kan ta på sig dem i någon annans ställe.", och drämde till med järnhammare mot Gyepakshudas huvud; Gyepakshuda slogs ihjäl och återföddes omedelbart i trayastrimsha-himlen. Detta finns nedtecknat i Buddhas biografi.

Ett annat exempel. En tidigare discipel till Buddha, Devadatta, konkurrerade med honom hela livet, även under många tidigare liv gjorde han allt för att skada Buddha. Också för att rädda en sådan människa är Buddha villig att ge sin kropp och sitt liv, vilket visar att hans medkänsla med varelser går bortom det ord kan uttrycka.

Förmåga:

Buddha har egenskaperna vishet och medkänsla, men även förmåga behövs. En mor utan armar som vanmäktig ser sitt barn dras bort i strömt vatten kan inte göra någonting, endast med medkänsla.

1.

Egenskaperna hos en buddhas kropp. Blott genom att se Buddha en gång kan man befrias från lidandet i de tre världarnas samsara och gå in på vägen mot frigörelsens slutliga lycka.

Att med egna ögon se Buddha har den egenskapen, men hur kan varelser få samma behållning när Buddha inte längre är här?

Buddha har sagt: "Jag förvandlas i skiftande form för att få varelser att agera väl." Det vill säga att Buddha för att verka för varelsers välfärd kan förvandlas till olika slags kroppar. Buddhas kropp finns till exempel i form av skulpturer och målningar. Skulpturer: vare sig det är en stupa med Buddhas reliker eller en skulptur i guld, i lera, trä eller sten, om man gör nedfallningar, offerar eller utvecklar önskningar inför dem så skiljer

det sig inte från att visa respekt inför Buddhas verkliga kropp, som det också talas om i sutror. Målningar: vare sig Buddhas kropp framställs praktfull eller inte praktfull ger det dem som ser den ofattlig behållning.

Det finns inga tvivel om att det ger goda egenskaper om man med tro och respekt ser på en bild av Buddhas kropp. Även om man ser på bilden med aversion så leder den betingelsen till att man inom en snar framtid kan uppnå frukten buddha, vilket tydligt förklaras i sutror.

2.

De goda egenskaperna i Buddhas språk avser: att själv höra Buddha tala om läran när han finns i världen och, nu, genom att koncentrerat be till Buddha i sin varseblivning eller drömtillstånd se hans ansikte och höra honom vidareföra dharma - på dessa sätt kan man snabbt få överlägsna egenskaper och slutligen uppnå frukten buddha.

Inte bara de ord Buddha uttalar själv, även det buddhadharma som finns i form av skrift nu ger ofattliga egenskaper om man kan höra det med sina egna öron; det kan blockera dörren till negativa öden,

ge ett långt liv, frihet från sjukdomar och fulländade tillgångar. Även om man inte har betingelserna för att lyssna till buddhadharma - som fåglar eller vilda djur - så kan man också lämna samsaras lidanden och nå frigörelse i en snar framtid genom att höra trumslagen eller dharmasnäckan, som ljuder innan dharma vidareförs.

3.

Angående vad i Buddhas medvetandes förmåga innebär: Buddha har stor kärlek och stor medkänsla för varje varelse, hans altruistiska aktiviteter avbryts aldrig. Precis som oceanen aldrig skiljs från sina vågor kommer aldrig en tid, då Buddha inte bryr sig om varelser.

När Buddha framträder i tio riktningars alla världar överför han de varelser, som passar att överföras med en buddhakropp i form av en buddhas kropp; de varelser som passar att överföras med en bodhisatvakropp överför han i form av en bodhisatvas kropp; de varelser som passar att överföras med en shravakakropp eller pratyekabuddhakropp överför Buddha i form av en shravakas eller pratyekabuddhas

kropp; de varelser som passar att överföras med en icke-mänsklig kropp, som fåglar, vilda djur och fiskar, överför han i form av djurs kroppar... Buddha framträder i en mängd olika kroppar för att överföra varelser (från okunnighet till uppvaknande.)

Dessutom, Buddha kan bli till berg, träd och skogar för att åskådliggöra buddhadharma och ge varelser obegränsad behållning. Med varje slags praktisk metod hjälper Buddha ständigt varje varelse under dygnets alla timmar, det finns ingen stund då han inte verkar för varelsers väl och därfor bör vi känna glädje och respekt för Buddha.

Jag upprepar dessa principer en gång till: om den så kallade Buddha inte förstår hur man ger varelser välfärd och lycka skulle ingen tycka om Buddha, men Buddha har den vishet som är total kunskap om alla fenomen; trots att Buddha har total kunskap skulle han inte vägleda varelser om han inte hade stor medkänsla, men Buddha har omärlig, stor medkänsla; trots att Buddha har vishet och stor medkänsla skulle han inte kunna verka för varelsers väl om han inte hade förmåga att överföra varelser, men Buddha har obehindrade förmågor. Sådana ojämförliga egenskaper

i form av vishet, medkänsla och förmåga är det bara en buddha som har, ingen annan, inte i någon värld. Om man observerar noggrant - förutsatt att man har ett hjärta i sin kropp och en hjärna i sitt huvud - kan ingen mänskliga annat än utveckla en tro på Buddha.

2

Angelägen tro som föds i relation till juvelen dharma

Angelägen tro är att, om det dharma Buddha förklrarar, tänka "jag ska utöva så", det vill säga utöva goda handlingar och bryta med handlingar som inte är goda.

Enkelt uttryckt: skada inte andra varelsers sinne, utöva kärlek och medkänsla - det är goda handlingar. Om man tvärtom vill skada eller behandlar någon varelse illa - vare sig denna står under, är jämbördig med eller står över en själv - kallas det för handlingar som inte är goda.

Buddha har talat om "fyra shramanadharma". Shramana avser alla följare till Buddha, så dessa fyra dharma behöver vi också utöva. (1) "Besvara inte vrede

med vrede." Om andra är arga på mig blir jag inte arg på dem. (2) "Besvara inte verbala förlämpningar med verbala förlämpningar." Hur andra än förlämpar mig med ord förlämpar jag inte dem. (3) "Besvara inte våld med våld." Om andra slår mig med stenar, käppar eller vapen slår jag inte tillbaka, om jag verkligen är följare till Buddha. (4) "Hämnes inte när andra röjer dina brister." Om andra talar illa om mina föräldrar, säger att jag är ful, skrattar åt mig för att jag är fattig, säger att jag är tjuv, bedragare eller lägger mina brister i dagen kan jag inte svara med kritik och avslöja deras brister. Buddhadharma talar om att "ge behållning och vinst till andra, själv ta på sig deras förlust och misslyckande." Skänk alla bra saker och all vinst till andra och ta själv deras förluster och misslyckanden. Om man kan utöva fyra shramanadharma på det sättet är man den mest framstående av Buddhas följare, men om att följa Buddha bara är en läpparnas bekännelse har man ingenting av fyra shramanadharma i sin sinnesström och man blir Buddhas följare bara till namnet, inte en verlig följare.

Om du vill leva upp till fyra shramanadharma,
meditera så här: om någon skadar dig, kann inte hat.
Även om du har betraktat denna person som ditt eget

barn och du inte har gjort någonting fel men utan orsak blir åsamkad skada, bli inte arg. Som en mor vars barn blir psykiskt sjuk. Hur det barnet än skadar sin mor känner hon inget hat, hon kommer bara tänka på hur hon ska få barnet att må bättre. På samma sätt, när någon du har hjälpt skadar dig, tänk på hur denna person kan bli fri från negativa känslor och nå frigörelse. Utöva kärleksfull medkänsla så.

Om du har skadat andra är det normalt att andra skadar dig, bli inte arg på dem; men även om du inte har begått något fel, inte ens litet som en nålspets, får du inte känna hat om andra skulle orsaka dig enorm skada eller till och med hugga ditt huvud från kroppen. Visualisera att all den negativa karma de skapar och det lidande som följer den mognar i dig själv. Utveckla en sådan medkänsla.

Känn inte heller hat om andra avslöjar dina brister. Även om det sprids dåliga rykten om dig till många länder, folk ropar invektiv efter och attackerar dig, känn glädje över dem och lovorda deras goda egenskaper.

Att människor som är jämlika dig eller har högre status än du ser ned på dig är normalt, men om

människor lägre än du förolämpar dig på olika sätt, känner inte heller hat mot dem utan acceptera det med respekt och oberörd.

Det är den tradition som Buddha lär. Alla dharma Buddha talar om handlar om att inte skada andra och så långt möjligt verka för andras väl, därfor är det den enda ickeskadande vägen till fred.

Kanske tänker någon: "Buddhas lära är verkligen bra men det finns nästan ingen människa som kan leva upp till den, det är omöjligt att utöva detta dharma."

Det finns ändå sätt att göra det. Naturligtvis, om man kräver att någon ska leva upp till det alldeles i början så klarar inte ens en tibetansk monastisk buddhist och lama som jag av det, och än mindre ni, som just har gått in i buddhismen, men om man systematiskt mediterar och studerar Buddhas dharma och oavbrutet förändrar sina vanor är det inte alls svårt att gradvis börja utöva så. Som en del respekterade lamor i Tibet: de ger hellre upp sina liv än skadar andra människor eller stjäl från dem; de skulle över huvud taget aldrig göra sådana saker.

Från och med nu ska inte heller ni, så långt möjligt, skada någon annan vareses liv eller ta någon annan vareses egendom. Fastän det är svårt att inte skada varelser alls, öva gradvis och ansträng er att inte skada andra. Buddha har sagt: "Den som skadar andra varelser är inte shramana." Om man har en önskan att skada andra och ett våldsamt beteende är man inte följare till Buddha. Buddha säger också: "Tämj ditt eget sinne, stör inte andras sinne, det är buddhism." Vi ska så långt möjligt skydda vårt eget sinne, vi ska inte uppröra andras sinne - det bör man med all sin förmåga anstränga sig att klara av.

Hur skyddar man sitt eget sinne? Om det finns tankar som inte överensstämmer med buddhadharma i ens sinnesström, vare sig det är gravt hat eller starkt begär, avundsjuka gentemot andra människor eller arrogansen i att anse sig själv överlägsen andra, då, när sådana negativa föreställningar föds, känн genast igen dem, bryt sedan direkt deras kontinuerliga följd och skydda ditt sinne genom introspektion och medvetenhet. För att hindra sådana negativa tankar att uppstå igen, be så mycket som möjligt om stöd från lama och tre juveler.

Hur skyddar man andras sinne? Att med kroppen misshandla andra fysiskt, med språket uttala grova ord och med medvetandet producera negativa föreställningar, allt det upprör andras sinne. Om sådana dåliga tankar och handlingar uppstår hos oss är det bäst att bryta med dem vid roten, men om du inte kan det, känner åtminstone ånger: "Åh! jag är följare till Buddha men upprör ändå andra genom mitt sätt att bete mig, jag kan inte fortsätta så." Från och med nu, ge ett sådant orubbligt löfte; naturligtvis behöver man också be till lama och tre juveler.

Varför är det nödvändigt att inte uppröra andras sinne och skydda sitt eget? Man får då egenskaper som ett långt liv, god hälsa, ökande tillgångar, ett vackert yttre och folks respekt i det här livet; i framtida liv återföds man i rena världar som Sukhavati och uppnår till sist frukten buddha, lämnar allt lidande och får fullkomlig lycka.

Om en person utövar buddhadharma får denna person lycka och lämnar lidande; om en familj utövar det får hela familjen lycka; om alla människor i en stad utövar det får hela staden tillfällig och slutlig lycka; om alla människor i ett land utövar det kommer hela

landet att ha fullkomlig lycka; om alla människor i hela världen utövar det fullkomnas glädje, lycka, fred och välfärd i hela världen, lidande kommer inte att finnas mer.

Oavsett vad för varelse det handlar om önskar alla få frid och lycka samt lämna smärta och lidande, det finns ingen som vill förlora sin frid och lycka för att uppleva smärta och lidande. Och den enda metod som får varelser att lämna lidande och uppnå lycka är det dharma Buddha talar om. Precis som jag just sa, bland dem som tänker noga och observerar finns ingen som inte får respekt för, inte tror på det dharma som Buddha talar om, förutom de som inte har ett hjärta i sin kropp och inte en hjärna i sitt huvud. I Tibet kallas sådana människor "hjärt- och hjärnlösa". Det betyder inte bokstavligen att de inte har ett hjärta i sin kropp eller en hjärna i sitt huvud. Bland följare till Buddha är det inte köttsklumpen inne i kroppen som kallas hjärta, det är inte den yoghurtlikta hjärnmassan i skallen som kallas hjärna, utan någon som har korrekt förståelse sägs ha hjärta och hjärna. Om ni också vill ha hjärta och hjärna ska ni korrekt och utan missförstånd förstå buddhadharma och utöva det, annars kan ni bara sova, gå omkring, gå på toaletten och bära kläder - vilket

inte bevisar att ni har hjärta och hjärna, ingen kommer att anse det.

Sammanfattningsvis kallas den tro som på detta sätt föds i relation till buddhadharma för angelägen tro.

3

Övertygelse som föds i relation till juvelen sangha

Juvelen sangha avser Buddhas följare. Deras viktigaste och enda mål är att hängivet anstränga sig för eget och andras väl.

Buddhas följare i kontinenten Jambudvipa kan delas upp i tre slag: hinayana-sangha, som inte skadar varelser avsiktligt; mahayana-sangha, som förutom att inte skada andra varelser också verkar för deras välfärd; de som omfattande verkar för varelsers väl utan ansträngning och snabbt når förverkligande är vajrayana-sangha.

Alla dessa tre slags sangha är värdta tilltro, precis som alla har förtroende för någon som ger varelser välfärd. Till exempel, du har vänner som i din närvaro

uppskattar och respekterar dig, också bakom din rygg lovordar de dig och sådana vänner, som gör allt för att hjälpa dig, har du förtroende för. Vissa vänner däremot berömmer dig när du är närvarande, men bakom din rygg talar de illa om dig och skadar dig på olika sätt och sådana vänner känner ingen förtroende för. På samma sätt, utveckla en tro på juvelen sangha. Orsaken är också densamma.

III

Tillflykt i tre juveler

OVAN HAR jag kortfattat beskrivit tre juvelers goda egenskaper. Tycker ni om tre juveler?

Min önskan är att ni från och med nu och i liv efter liv, värld efter värld ska be till den buddha som har fullkomliga egenskaper, utöva det saddharma som inte skadar varelser och slå följe med den sangha som utövar och upprätthåller saddharma - utveckla ett sådant löfte i din sinnesström. När ni har ett sådant

löfte, för samman händerna vid hjärtat och upprepa dessa ord efter mig tre gånger:

Lama la kyab su chio. [Jag tar tillflykt i lama.]

Sangye la kyab su chio. [Jag tar tillflykt i buddha.]

Choe la kyab su chio. [Jag tar tillflykt i dharma.]

Gedun la kyab su chio. [Jag tar tillflykt i sangha.]

Nu har ni erhållit tillflyktslöftena.

Från och med idag är ni buddhister med dharmaegenskaper. Vad för världsliga eller utomvärldsliga aktiviteter ni än åtar er från denna stund kommer hinder att avlägsnas och önskningar uppnås. När ni möter olika hinder skapade av människor eller andar kommer ni få tre juvelers stöd och beskydd. Om ni inte överger tre juveler blir ni lyckliga i det här livet, dessutom återföds ni inte i negativa öden som helvetesinvånare, hungrande andar eller djur i framtida liv. Om det löfte och den tro ni just har utvecklat kan vara stabila och inte förändras, kommer det bli meningsfullt för er att ha fått den här människokroppen.

De flesta här är från Kanada, andra är från USA.

Jag tror inte att ni tidigare i det här livet har varit med

om en stund som den idag, som har mening på det här sättet och ni har fått omfattande behållning. Normalt i era liv, förutom när ni vilar på lördagar och söndagar, sliter ni för mat och kläder, rykte, pengar. Utifrån den ansträngning ni lägger ned under en livstid är det nog inget problem för er att tjäna lika mycket pengar som David Rockefeller, men den faktiska situationen är så här: de pengar, mat och kläder och den berömmelse ni kommer i åtnjutande av är bara vad det är, det är inte alls någon särskild uppnåelse - vad har ett livs ansträngningar då för mening? I jämförelse med frukterna av ett livs ansträngningar är det ni har erhållit idag överlägset.

De flesta som är här har redan tidigare gått in i buddhismen, det finns också en del personer som gjorde det först idag. Oavsett vilken kategori ni tillhör, utveckla en tro som inte går tillbaka på buddhadharma. På det sättet blir det meningsfullt att jag kom hit.

Jag tycker att det är ett bra tillfälle, att ni deltog i denna dharmasammankomst. Från den stund ni har tagit tillflykt i Buddha, glöm inte att be till Buddha ofta. När ni har tagit tillflykt i dharma, låt bli att avsiktligt skada andra varelser. När ni har tagit tillflykt

i sangha, utveckla respekt för och tro på alla Buddhas följare. Om ni gör så hjälper det er att fullkomligt förverkliga det ni önskar.

Det ämne arrangören bad mig tala om var kärleksfull medkänsla och vishet, det stod så i min inbjudan, men jag har inte talat om vanlig kärleksfull medkänsla och vishet, jag har talat om dem i förening med Buddhas kärleksfulla medkänsla och vishet och jag hoppas att ni därigenom har fått omfattande behållning. Jag är ingen stor talare, jag har inte heller någon vacker röst och kanske tyckte ni inte om de aspekterna av föreläsningen, men det innehåll jag har talat om är ord av godhet som är till behållning för er i detta och i framtida liv. Jag hoppas ni lägger dem på minne.

Tack.



www.khenposodargye.org



13
Nederlands

Advies vanuit Mijn Hart en Geheime Kerninstructie

*Een publieke toespraak door
Zijne Heiligeheid Jigme Phuntsok Rinpoche
in 1993, in Canada*

Inleiding	01
De Toespraak van Zijne Heiligeid	
Het Gezang	03
De Toespraak	07
Een Staat van Groot Geluk	08
1 Geboren op het Zuidelijke Continent van Jambudvipa	08
2 Het Menselijke Bestaan Verkregen	09
3 Geboren in een Tijd Waarin een Boeddha is in de Wereld Gekomen	11
4 Het Onderricht van de Boeddha is Nog Aanwezig	11
5 Aangenomen door een Gekwalificeerde Spirituele Leraar	12
Drie Niveaus van Vertrouwen	14
1 Geïnspireerd Vertrouwen	15
2 Verlangend Vertrouwen	27
3 Onwankelbaar Vertrouwen	36
Toevlucht Nemen tot de Drie Juwelen	38

INLEIDING:

Welkom bij de toespraak die vanmiddag wordt gegeven door Zijne Heiligeheid Jigme Phuntsok Rinpoche. Zijne Heiligeheid is in 1933 geboren in Noordoost-Tibet. Ongeveer tien jaar geleden begon hij actief les te geven in Tibetaanse gebieden nadat het boeddhisme enkele tientallen jaren in verval was geweest. Hij is grotendeels verantwoordelijk voor de enorme verspreiding van het boeddhisme in China en heeft de laatste jaren

tienduizenden Tibetanen en daarnaast vele Han-Chinezen tot de Boeddhadharma gebracht.

We hebben veel geluk dat hij hier bij ons is. Zijn aankomst is voorafgegaan door een serie wonderbaarlijke logistieke gebeurtenissen die normaal gesproken nooit zo hadden kunnen plaatsvinden. Er waren verschillende telefoongesprekken die we nog altijd niet begrijpen. We heten hem hartelijk welkom en voelen ons heel gelukkig dat we hem hier in Nova Scotia mogen uitnodigen. De toevoeging van deze tocht naar Nova Scotia heeft op het laatste moment plaatsgevonden. Een aantal dingen is daarom een beetje rommelig verlopen. Maar we zijn heel tevreden en vereerd hem als onze gast te ontvangen. Nu zou ik Zijne Heiligeheid willen vragen om de lezing voor vandaag te geven.

DE TOESPRAAK VAN ZIJNE HEILIGHEID:

Het Gezang

*Belichamingen van alle boeddha's van verleden,
heden en toekomst;*

*Allesdoordringende meesters van de
oceaanngelijke mandala's en boeddhhafamilies;*

*Glorieuze en edele meesters wier vriendelijkheid
ongeëvenaard is;*

Kostbare wortelgoeroes-

*Ik neig mijn hoofd voor uw volmaakte
onbezoedelde voeten en maak met devotie
neerbuigingen.*

*Ik neem toevlucht tot u! Verleen alstublieft
uw zegeningen!*

*Wie zou het ooit moe kunnen worden om te
kijken naar uw edele gezicht, zo stralend
en helder als een bloem in volle bloei?*

*En de stralende helmknoppen van uw
merktekenen zijn als nectar voor
de ogen van alle wezens.*

*De bloembladeren van uw compassie strekken
zich zo ver uit dat ze de drie werelden
geheel omsluiten.*

*O Heer van de Wijzen, Witte Lotus,
laat uw lotusvoeten vandaag rusten
in de lotusvijver van mijn geest!*

*Op een eiland in een meer in Oddiyāna,
uit het hart van een lotus,*

*Verscheen u spontaan als een emanatie
van de boeddha's,*

*Stralend met kwaliteiten en met de grote
en kleine tekenen-*

*Padmasambhava, bescherm de lotusvijver
van mijn geest!*

*In de uitgestrekte ruimte waarin alle
verschijnselfen tot uitputting komen,
ontmoette u de wijsheid van dharmakāya;*

*In het heldere licht van de lege ruimte zag u
saṃbhogkāya-boeddharijken verschijnen;*

*Om te werken voor het welzijn van wezens
verscheen u aan hen in nirmāṇakāya-vorm -*

*Alwetende Heerser van Dharma,
ik buig voor u neer.*

*De wijsheid van Mañjuśri,
Leeuw van de Spraak, verrees in uw hart*

*En u oefende in de grenzenloze aspiraties
van Samantabhadra,*

*Terwijl u de verlichte handelingen van de
boeddha's en hun erfgenamen verrichtte-*

*Mañjugoṣha Guru,
ik betuig eer aan uw voeten!*

*U bezit de volmaakte vorm van de jeugd,
En bent gesierd met het licht van wijsheid.*

*U verdrijft het duister van onwetendheid
over de hele wereld-*

Mañjugosha Guru, aan u betuig ik eer!

*Nu, vanuit de wens om anderen te helpen,
Visualiseer ik u op de verse lotus van mijn hart,
Moge het melodieuze geluid van uw
nectargelijkende spraak,
O Mañjuśhri, stralen over mijn geest!*

DE TOESPRAAK VAN ZIJNE HEILIGHEID:

De Toespraak

Ik begin met eer te betuigen aan mijn buitengewone godheden. Ik ga vandaag spreken over een aantal korte lessen volgens de Boeddhistische traditie.

I

Een Staat van Groot Geluk

OM TE beginnen zouden we allemaal moeten herkennen dat wij allen een staat van groot geluk ervaren. Wat voor groot geluk?

1

Geboren op het Zuidelijke Continent van Jambudvipa

We hebben het geluk dat we zijn geboren in deze wereld die het zuidelijke continent van Jambudvipa

wordt genoemd en die voorzien is van groot geluk. Waarom? Hoewel er andere continenten zijn voor menselijke wezens die vol zijn van grote genoegens en plezierige ervaringen, zoals het oostelijke continent van Purvavideha, het westelijke continent van Aparagodaniya en het noordelijke continent Uttarakuru, zoals omschreven in de Abhidharma, zijn deze niet voorzien van gunstige omstandigheden om de Boeddhadharma te beoefenen. Daardoor is dit continent superieur aan elk ander continent.

2

Het Menselijke Bestaan Verkregen

Verder is het in de wereld van Jambudvipa zeer kostbaar en uitstekend om een menselijke geboorte te verkrijgen voorzien van alle voorzieningen en vrijheden. In andere werelden zoals het hellerijk, het rijk van de hongerige geesten, het dierenrijk of het asura-rijk is het lijden dat moet worden ondergaan ondraaglijk en is er absoluut geen gelegenheid om Dharma te beoefenen.

Zelfs als we geboren zijn in het godenrijk, vol van zeldzame schoonheid en sensuele verrukking, hebben we geen gelegenheid om de Dharma te beoefenen,

omdat we zo opgaan in de ervaring van genoegens. Een menselijke geboorte is dus kostbaarder dan een geboorte als god.

Verder heeft Boeddha Shakyamuni lessen gepresenteerd in de drie voertuigen, volgens de geloften van de Pratimoksha, de Bodhisattva en het Vajrayana. Alleen iemand die een kostbare menselijke wedergeboorte bereikt is in staat om deze lessen te beoefenen en realisatie te verwerven. Als we worden geboren in het godenrijk of andere werelden, zouden we niet de gelegenheid hebben om enige van deze lessen te beoefenen en om welke realisatie van spirituele beoefening dan ook te bereiken in dit leven. Een menselijke geboorte is dus absoluut subliem en kostbaarder dan iedere andere vorm van wedergeboorte.

Daarom bedenken wij als volgelingen van de Boeddha altijd dat een menselijke wedergeboorte het meest zeldzame bestaan is in alle samsarische rijken. Omdat wij allemaal zo'n kostbaar bestaan hebben verkregen, zouden we hierover een groot gevoel van vreugde moeten ervaren.

3

Geboren in een Tijd Waarin een Boeddha is in de Wereld Gekomen

Verder is het nog zeldzamer om geboren te worden in een tijd waarin een boeddha in deze wereld is gekomen. Waarom is dat zo? Een tijdperk waarin een boeddha in de wereld is gekomen wordt een gelukkig tijdperk genoemd en een tijdperk waarin geen boeddha verschijnt in de wereld een duister tijdperk. Voor wat betreft deze tijdperken, de duistere tijdperken zijn er in overvloed en de gelukkige tijdperken komen maar af en toe voor, ingeklemd tussen vele duistere tijdperken. Daarom is het ontmoeten van een gelukkig tijdperk heel zeldzaam. Het is dus zeldzaam om in een tijdperk te leven waarin een boeddha in de wereld is gekomen, om connectie te maken met zijn onderricht en verder om dit in praktijk te brengen.

4

Het Onderricht van de Boeddha is Nog Aanwezig

Nu is de Boeddha in deze wereld gekomen, heeft hij de kostbare Dharma onderwezen aan levende wezens en, nog belangrijker, dit onderricht is nog altijd

aanwezig in deze wereld. Dit zijn allemaal kostbare omstandigheden.

Wanneer we denken aan onze huidige situatie en dat de Boeddha het wiel van de Dharma driemaal heeft gedraaid en dat al dit onderricht nog steeds toegankelijk is voor ons, zouden we grote blijdschap moeten voelen.

5

Aangenomen door een Gekwalificeerde Spirituele Leraar

Naast al deze gunstige omstandigheden, dat de Boeddha in deze wereld is gekomen en de Dharma heeft onderwezen en dat al zijn onderricht nog aanwezig zijn in de wereld, hebben we nog altijd een spirituele leraar nodig die deze lessen aan ons kan uitleggen. Zonder een gekwalificeerde leraar zou het onmogelijk zijn om dit onderricht te leren en beoefenen, met alleen onze eigen inspanning. En het is inderdaad nog zeldzamer om een lama te ontmoeten, het onderricht van de Boeddha van de lama te ontvangen en deze lessen verder ook daadwerkelijk in de praktijk te brengen.

Nu een korte samenvatting van al deze gunstige omstandigheden: geboren worden in een menselijk bestaan met alle verworvenheden en vrijheden op het zuidelijke continent van Jambudvipa, geboren worden in een tijd waarin de Boeddha in de wereld is gekomen en onderricht heeft gegeven in de Dharma, waarin het Dharma-onderricht niet verdwenen is uit de wereld en nog aanwezig is, en in staat zijn gekwalificeerde spirituele leraren te ontmoeten die deze lessen aan ons uitleggen, dit alles maakt onze huidige situatie tot de meest gelukkige in alle gelukkige tijdperken, zoals het bloeien van een udumbara-bloem. Iedere keer dat we hierover nadenken zouden we een sterk gevoel van vreugde en dankbaarheid in onszelf moeten opwekken.

II

Drie Niveaus van Vertrouwen

NU WE volledig beschikken over al deze voordelen en gunstige omstandigheden, moeten we allereerst een diep geloof en vertrouwen ontwikkelen zodat we verlichting kunnen bereiken.

Wat is vertrouwen? Er zijn drie niveaus: geïnspireerd vertrouwen, verlangend vertrouwen en onwankelbaar vertrouwen. Geïnspireerd vertrouwen is het vertrouwen dat is gebaseerd op sterke

aantrekkingskracht, dat geïnspireerd wordt door te denken aan de Boeddha; verlangend vertrouwen is vertrouwen met de wens om te bereiken wat hij bereikt heeft, dat geïnspireerd wordt door te denken aan de Dharma; onwankelbaar vertrouwen is het vertrouwen dat ontstaat door te denken aan de Sangha. Deze niveaus van vertrouwen hebben we alle drie nodig in onze geest.

1

Geïnspireerd Vertrouwen

Geïnspireerd vertrouwen houdt in dat we een grote blijdschap en geluk voelen wanneer we denken aan de Boeddha.

De reden waarom we grote vreugde en geluk ervaren wanneer we denken aan de Boeddha is dat in deze wereld, vergeleken met Mahadeva, Indra, Brahma en vele andere, de Boeddha talloze ongeëvenaarde edele kwaliteiten bezit. Als bijvoorbeeld een bodhisattva in de eerste bhumi of daarboven duizenden jaren lang de kwaliteiten van wijsheid van de Boeddha zou blijven beschrijven, zou hij of zij er nooit in slagen om deze kwaliteiten volledig te beschrijven.

Hoewel de Boeddha talloze edele kwaliteiten bezit die we niet in staat zijn volledig te kennen, moeten we ons vooral bewust zijn van de ongewone kwaliteiten die voor ons van grote betekenis zijn. Welke zijn dit? De Boeddha heeft levende wezens de methoden onderwezen om een tijdelijke staat van geluk te bereiken, maar ook de paden om boeddhismetode te bereiken, een staat voorzien van alle wonderbaarlijke vaardigheden. Van alle kwaliteiten van de Boeddha zijn deze activiteiten van het geven van onderricht aan levende wezens het belangrijkst. Dit zijn de kwaliteiten waarvan we ons bewust moeten zijn. Want ongeacht hoeveel edele kwaliteiten de Boeddha bezit, er is geen enkele reden voor vreugde voor ons als we er niets aan hebben. Er zijn bijvoorbeeld veel koningen en heersers in deze wereld. Als ze ons niet kunnen helpen, zullen we geen vreugde aan hen beleven. Maar als een van hen ons heel goed kan helpen, dan zullen we zo gelukkig zijn met die koning. Het is dus belangrijk om ons bewust te zijn van de edele kwaliteiten van de Boeddha, die ons heel goed kunnen helpen, zodat we oprechte vreugde en blijdschap kunnen ontwikkelen over hem.

Wat zijn nu de edele kwaliteiten waar wij heel veel aan hebben? Er zijn drie categorieën: de kwaliteiten van wijsheid, de kwaliteiten van mededogen en de kwaliteiten van macht.

1) Wijsheid

Als de Boeddha niet zou weten hoe hij voelende wezens, talloos als zij zijn in de grenzeloze ruimte, kan bevrijden van lijden en hen in de staat van blijvende vrede en geluk kan brengen, zou de Boeddha niet in staat zijn hen te helpen. De Boeddha kan dit echter wel, omdat hij de kwaliteit van alwetende wijsheid bezit.

2) Mededogen

Naast de kwaliteit van alwetende wijsheid is mededogen ook onmisbaar. Zonder mededogen zouden de methoden voor het welzijn van voelende wezens niet werkelijk kunnen helpen. Als bijvoorbeeld iemand heel geleerd is, maar een ruw en aanstootgevend karakter heeft en kwaadwilligheid jegens anderen, kan hij anderen niet werkelijk helpen, ongeacht hoe veel hij weet. De kwaliteit van mededogen moet daarom aanwezig zijn.

Wat voor soort mededogen heeft de Boeddha? Neem het voorbeeld van de liefde van een moeder voor haar enig kind. Als je haar liefde honderden en duizenden keren vermenigvuldigt, kan deze nog steeds de liefde van de Boeddha voor levende wezens niet overtreffen. Hoe kunnen we dit weten? We kunnen dit weten omdat de Boeddha altijd, zowel in het stadium van zijn ontwikkeling als ten tijde van zijn volledige verlichting, zijn lichaam en leven volledig heeft toegewijd aan het welzijn van anderen.

Hoe heeft de Boeddha zijn lichaam en leven tijdens zijn ontwikkeling gewijd aan het helpen van anderen? In het beroemde Hertenpark in Varanasi, waar de Boeddha het wiel van de dharma voor de eerste keer heeft gedraaid, heeft hij zijn eigen hoofd in vele levens geofferd, gedurende talloze tijdperken, om welzijn en geluk te brengen aan levende wezens. Dit heeft de Boeddha zelf gezegd toen hij boeddhaschap had bereikt. En het geven van zijn bloed en vlees voor het geluk van anderen gebeurde niet alleen in Varanasi. Op veel plaatsen over de hele wereld heeft de Boeddha talloze malen zijn bloed en vlees gegeven voor het geluk van levende wezens.

Daarnaast is er nooit enig moment geweest waarop de Boeddha een bevoordeeld en ongelijk mededogen bezat. Als de Boeddha mededogen had gehad voor degenen die hem na stonden, zoals degenen die zich tot hem aangetrokken voelden en respecteerden, en niet voor anderen, dan zou dat bevooroordeld mededogen zijn. Het mededogen van de Boeddha is nooit zo geweest, maar juist alomvattend, op gelijke wijze gericht op alle wezens.

Hoe kunnen we het universele mededogen van de Boeddha omschrijven? Er was bijvoorbeeld een moment in het leven van de Boeddha waarop Indra hem een offergave bracht door een regen van sandelhout aan zijn rechterzijde, terwijl Mara de Boeddha probeerde kwaad te doen met een regen van wapens aan zijn linkerzijde. De Boeddha behandelde hen echter op gelijke wijze en wilde hen allebei op het pad naar vrede en geluk brengen.

Evenzo, als de liefdevolle vriendelijkheid en het mededogen van de Boeddha zich alleen zouden richten op mensen in hogere posities of mensen met meer kwaliteiten, maar niet op hen die minder goed of arm zijn, dan zou de liefde van de Boeddha onvolledig en

gedeeltelijk worden uitgedrukt. Het tegendeel was het geval. In plaats van hooggeplaatsten te bevoordelen, toonde de Boeddha juist meer mededogen aan diegenen die arm en hulpeloos waren.

Het mededogen van de Boeddha was nooit beperkt, zoals dat van politieke leiders, die zich richten op hun eigen volk of ras. Als we denken over dergelijke politieke leiders van tegenwoordig, zien we dat ze meestal hun vriendelijkheid en waardering uiten ten overstaan van duizenden mensen, wanneer ze hier voordeel mee kunnen behalen. Maar als ze werkelijk een paar mensen zien die lijden, vinden ze het meestal geen groot genoegen om hen te helpen. In contrast daarmee zien we dat de Boeddha vele malen zijn leven en bloed opgaf zonder enige spijt als er zelfs maar één levend wezen in nood was. Sinds beginloze tijden hielp de Boeddha zelfs maar één levend wezen, zonder ophouden en voor eeuwenlang als dat nodig was. Zulke liefde en mededogen zijn onovertroffen.

In een van zijn levens, in het stadium van zijn ontwikkeling, was de Boeddha in het hellerijk genaamd Gyepakshuda, samen met een vriend die Kamarupa heette. Ze werden gedwongen om wagens te trekken.

De wachters van het hellerijk bonden hen voor een wagen en sloegen ze hard en dwongen ze om zonder ophouden te zweegen. De toekomstige Boeddha dacht: “ Ik zal de wagen maar trekken en alleen lijden, zodat Kamarupa kan uitrusten.” Dus zei hij tegen de wachters: “ Doe zijn juk maar over mijn schouders. Ik trek de kar wel alleen. Laat mijn vriend alsjeblieft bijkomen van het lijden” Toen ze dit hoorden werden de wachters juist kwaad en zeiden: “ Wie kan er nu iets doen om te zorgen dat anderen de gevolgen van hun karma niet ondergaan? ” Toen sloegen ze hem op zijn hoofd met een hamer. Daardoor stierf hij en hij werd ogenblikkelijk wedergeboren in de hemel van de drieëndertig. Dit verhaal staat in de biografie van de Boeddha.

Verder was er in de tijd van de Boeddha Devadatta, die altijd wedijverde met de Boeddha en hem zelfs kwaad probeerde te doen. Zelfs in voorgaande levens waren er zo veel gelegenheden waarbij Devadatta de Boeddha probeerde kwaad te doen, maar de Boeddha wilde Devadatta juist helpen, ten koste van zijn eigen lichaam en leven. De uitdrukking van liefdevolle vriendelijkheid en mededogen van de Boeddha zijn daarom ongeëvenaard.

3) Macht

Naast deze alwetende wijsheid en dit onovertroffen mededogen beschikt de Boeddha ook over grote macht. Als macht, mededogen en wijsheid niet volledig aanwezig zouden zijn, zou de situatie zijn als die van een arme moeder zonder armen die ziet dat haar kind wordt weggesleurd door snelstromend water. Zelf als ze onvoorstelbaar mededogen heeft met haar kind, kan ze nog altijd niets doen voor het kind. Op gelijke wijze leidt mededogen zonder macht nergens toe als we voelende wezens willen helpen.

Wat voor macht bezit de Boeddha? Er zijn drie soorten van macht, verbonden met zijn lichaam, spraak en geest.

i Macht van het Lichaam van De Boeddha

Voor wat betreft de macht van het lichaam van de Boeddha, als iemand de Boeddha alleen maar ziet of in zijn aanwezigheid is, kunnen die wezens bevrijd worden uit het lijden van het cyclische bestaan.

Dit is de heilzame werking als we de Boeddha werkelijk ontmoeten. Maar hoe is het dan nu, terwijl

de Boeddha het parinirvana al is binnengegaan? Dit is nog altijd van toepassing. Zoals hijzelf heeft beloofd: “(Ik) manifesteer mij in verschillende vormen en begeleid voelende wezens naar het doen van goede daden”. De Boeddha heeft zich in verschillende vormen gemanifesteerd om wezens te helpen. Onder die vormen zijn standbeelden, afbeeldingen en vele andere. Als we spreken over de standbeelden van de Boeddha, of het nu gaat om een stoepa die relieken van de Boeddha bevat of een van de standbeelden die naar zijn gelijkenis zijn gemaakt, van goud, klei, hout of zelfs steen, als we hieraan eer betuigen of offergaven aanbieden, dat alles veroorzaakt dezelfde verdienste alsof we werkelijk de Boeddha zouden ontmoeten. Zo is het onderwezen in de soetra's. Evenzo zal iemand die in staat is een Thangka te zien, waarop de vorm van de Boeddha is afgebeeld, of die nu mooi is of niet, ongelooflijk krachtige zegeningen ontvangen.

We hebben er geen twijfel over dat iemand, die een vorm van de Boeddha kan zien met krachtig geloof en sterke toewijding, heel veel verdienste zal vergaren die niet te beschrijven is. Zelfs als iemand in boosheid een vorm van de Boeddha ziet, zal die persoon snel het boeddhachap bereiken, alleen al door connectie die

deze ervaring tot stand brengt. Zo wordt het duidelijk uitgelegd in de soetra's.

ii De Macht van de Spraak van de Boeddha

Voor wat betreft de macht van de spraak van de Boeddha, als iemand tijdens het leven van de Boeddha direct les van hem ontving, of als iemand in de huidige tijd oprecht bidt tot de Boeddha, en iemand uiteindelijk de Boeddha ziet en zijn instructie kan ontvangen, in zuivere visie of in een droomstaat, dan zal zo iemand heel snel verschillende edele kwaliteiten kunnen ontwikkelen en uiteindelijk boeddhachap bereiken.

De spraak van de Boeddha, dat zijn niet alleen de lessen die hij direct heeft uitgesproken, maar ook al het Dharma-onderricht dat is verzameld in soetra's en shastra's. De verdienste van het werkelijk horen hiervan is onvoorstelbaar en kan de macht hebben om de deur naar de lagere rijken te sluiten, en daarnaast om ons leven te verlengen, ons de zegening van lang leven en verworvenheden te schenken, enzovoort.

Zelfs als iemand niet de mogelijkheid heeft om het onderricht te ontvangen, zoals vogels of wilde dieren, dan zal zo iemand toch bevrijd worden van het

lijden van samsara en bevrijding bereiken door alleen al het horen van het geluid van het blazen van de hoornschelp of het slaan van de trommels voorafgaand aan het onderricht.

iii De Macht van de Geest van de Boeddha

Voor wat betreft de geest van de Boeddha, de Boeddha heeft groot mededogen en liefdevolle vriendelijkheid voor ieder individu en zijn activiteiten voor het welzijn van voelende wezens zullen nooit ophouden. Het is bijvoorbeeld voor een grote oceaan niet mogelijk dat er geen golven zijn. Evenzo is het voor de Boeddha onmogelijk om zijn activiteiten om levende wezens te helpen op te geven of te staken.

In alle werelden in alle tien richtingen is het zo dat de Boeddha zich zal manifesteren als een boeddha als dat de levende wezens kan inspireren; als de vorm van een bodhisattva levende wezens kan inspireren zal de Boeddha zich als bodhisattva manifesteren. En evenzo zal de Boeddha, als de vorm van een eenzame beoefenaar hen kan inspireren, op deze wijze verschijnen. Om niet-menselijke wezens zoals vogels, wilde dieren, waterdieren enzovoort te helpen zal de

Boeddha zich ook manifesteren in hun vormen, om hen te inspireren en te verlichten. De Boeddha kan ontelbaar veel vormen aannemen om voelende wezens te helpen.

De Boeddha kan zelfs de vorm aannemen van bergen, bossen, jungles enzovoort, met het doel om het Dharma-onderricht te tonen en om groot geluk te brengen aan levende wezens. De Boeddha tracht altijd om ieder levend wezen te helpen, op ongeacht welke manier er nodig is, zonder ophouden, dag en nacht. Dit is de reden waarom we een grote vreugde en oprechte eerbied voor de Boeddha zouden moeten ontwikkelen.

Nu wil ik herhalen wat ik zojuist heb behandeld. Als de Boeddha niet over alle mogelijke vaardige middelen zou beschikken om voelende wezens te helpen, zou hij niet in staat zijn aantrekkingskracht op hen uit te oefenen. Maar de Boeddha is volledig alwetend. Als hij naast deze alwetendheid niet zou beschikken over groot mededogen, zou hij voelende wezens niet kunnen leiden en inspireren. Dus moet hij ook beschikken over groot mededogen. Als de Boeddha naast deze wijsheid van alwetendheid en dit groot mededogen niet zou beschikken over macht, zou hij er niet in

kunnen slagen om levende wezens werkelijk te helpen. Dus moet de Boeddha ook beschikken over volledige macht. In de hele wereld is het alleen de Boeddha die deze onovertroffen kwaliteiten bezit van wijsheid, mededogen en macht. Er is niemand in deze wereld die hem kan evenaren. Als we er dus daadwerkelijk bij stilstaan en hierover nadenken, zullen we zeker oprocht vertrouwen in de Boeddha ontwikkelen, behalve diegenen die geen hart in hun lijf hebben en geen hersenen in hun hoofd.

2

Verlangend Vertrouwen

Verlangend vertrouwen is het vertrouwen geïnspireerd door na te denken over de Dharma. Het is het verlangen om te beoefenen volgens het onderricht van de Boeddha, dat wil zeggen: om dàt te realiseren wat positief en goed is en alles te vermijden wat dit niet is.

Wat zijn die positieve en goede beoefeningen? Kort gezegd is het dat we opletten dat we anderen nooit kwaad doen en dat we liefde en mededogen ontwikkelen voor alle levende wezens. Het onderhouden van negatieve gedachten of het werkelijk

tonen van fysieke afkeer jegens enig wezen, of het nu een hoger, gemiddeld of lager wezen betreft, wordt beschouwd als niet deugdzaam.

Om ons te helpen om af te zien van het kwaad doen van voelende wezens, heeft de Boeddha uitleg gegeven over de vier principes van Shramana. Shramana kunnen we opvatten als alle ware volgelingen van de Boeddha. Dus deze vier punten zouden moeten worden beoefend door allen die volgelingen van de Boeddha zijn, ook door ons.

Ten eerste: wees nooit boos op anderen, wanneer ze boos op ons zijn. Ten tweede, zeg niets terug als je wordt uitgescholden. Ten derde, zelfs als anderen ons treffen met een steen, een stok of andere wapens, als ware volgelingen van de Boeddha moeten we niet terugvechten. Ten vierde, doe niets terug als anderen ons beledigen of kwaadspreken. Als bijvoorbeeld iemand kwaad spreekt over onze ouders of zegt dat we lelijke armoedzaaiers zijn, rovers of leugenaars enzovoort, of gewoon wijst op een van onze vele gebreken, moeten we niet reageren met gemene opmerkingen of hen terugbetalen door hun gebreken te belichten.

Het boeddhisme leert: “ Ik zal verlies zelf op mij nemen en de overwinning aan anderen geven”. We zouden anderen de overwinning moeten geven en alle voordelen en goede dingen en zelf verlies en slechte dingen accepteren. Als iemand werkelijk deze vier principes in praktijk kan brengen, wordt hij of zij werkelijk beschouwd als een ware volgeling van de Boeddha. En anders, als we geen van deze principes beoefenen, kunnen we onszelf misschien wel beschouwen als een volgeling van de Boeddha, maar dan zijn we dat niet echt, alleen maar in naam.

Hoe kunnen we deze principes nu werkelijk in praktijk brengen? Als bijvoorbeeld iemand je soms pijn doet, zou je geen boosheid moeten laten opkomen. Zelfs als iemand je kwaad doet, die jij zo goed hebt behandeld alsof het je eigen kind was, ondanks dat jij helemaal niets verkeerd hebt gedaan, zou je nog altijd geen wrok moeten voelen. De situatie is net zoals met een kind dat geestesziek wordt. Hoe hij zijn moeder ook zou beledigen of mishandelen, zijn moeder zou nooit boos worden, integendeel, ze zou er alleen aan denken hoe ze haar kind kan genezen. Zo zouden we ook bij diegenen die onze vriendelijkheid beantwoorden met haat moeten wensen dat ze vrij worden van

aandoeningen en geluk bereiken. Dit is de manier om liefde en mededogen jegens anderen te beoefenen.

Als ik anderen kwaad heb gedaan in het verleden, dan is het terecht dat zij mij nu ook kwaad doen. Dus waarom zou ik boos op hen zijn? Of zelfs als ik geen vergissing heb begaan, zelfs niet zo klein als de punt van een naald, maar iemand mishandelt mij en doet mij ernstig kwaad, hakt zelfs mijn hoofd af, dan zou ik nog altijd geen boosheid moeten laten opkomen. Bovendien zou ik moeten wensen dat al deze negatieve karma's en daaropvolgend lijden rijpen op mijzelf. We zouden dit soort mededogen moeten opwekken jegens anderen.

Verder is er geen reden voor mij om boos te worden, als er maar een paar mensen kwaadspreken achter mijn rug om. Zelfs als ze geruchten over mij verspreiden of mijn fouten op een veel grotere schaal tentoonspreiden, misschien zelfs in vele landen, moet ik nog altijd hun goede kwaliteiten prijzen met een vreugdevolle geest.

Als we worden gekleineerd door diegenen die boven ons staan of gelijk zijn aan ons, is het niet moeilijk

voor ons om hun gedrag te accepteren en geduld te beoefenen. Maar als zij die minder zijn dan wij verschillende beledigingen over ons uitstorten, moeten we niet alleen niet reageren met boosheid, maar hen ook respect en verdraagzaamheid tonen.

Dit is de traditie die de Boeddha onderwees, die het beoefenen voorstaat van het nooit kwaad doen van anderen en het altijd helpen van anderen. Dit is het enige sublieme pad naar vrede en geluk.

Misschien vraag je je af: het onderricht van de Boeddha klinkt heel goed. Maar er zijn maar weinig mensen die deze lessen werkelijk kunnen beoefenen. Maar er zijn goede methoden om dit pad te volgen. Om al deze beoefeningen te doen is zeker te moeilijk voor beginners. Zelfs voor mij, een Tibetaanse monnik en lama, is het moeilijk om al deze beoefeningen werkelijk in praktijk te brengen. Toch moeten we ons best doen om de Dhama stapsgewijs te bestuderen en te beoefenen. Werkelijk ervaren lama's in het Tibetaanse gebied zouden liever hun leven opgeven dan anderen kwaad te doen of van hen te stelen. Dat soort dingen zouden ze nooit doen.

Je zou tenminste de gelofte moeten afleggen om vanaf vandaag geen enkel levend wezen te doden en van niemand iets te stelen. Niemand op enige manier kwaad doen kan misschien moeilijk voor je zijn, maar je kunt ermee beginnen jezelf hier stapsgewijs in te oefenen. Volgens de lessen van de Boeddha moeten Shramana afzien van het kwaad doen van anderen. Een kwade geest en grof gedrag maken dat we zeker geen ware volgeling van de Boeddha kunnen zijn. Dat heeft de Boeddha duidelijk onderwezen. De Boeddha zei ook: "Je eigen geest onderwerpen en de geest van anderen nooit verstoren, dat is de boeddhistische leer." We moeten ons daarom geen enkele moeite besparen om dit doel te bereiken.

Hoe onderwerpen we onze geest? We moeten goed acht slaan op iedere negatieve gedachte die opkomt. Als er sterke boosheid opkomt, of een sterke begeerte of jaloezie, of wanneer een arrogant gevoel ons laat geloven dat we veel beter zijn dan anderen - op het moment dat zulke negatieve emoties oprijzen, zouden we ze onmiddellijk moeten herkennen en er korte metten mee maken. Indachtigheid en waakzaamheid zijn onmisbaar om onze geest te beschermen. Tegelijkertijd zouden we moeten bidden tot de goeroe

en de Drie Juwelen om hun krachtige zegeningen, om te voorkomen dat deze emotionele aandoeningen in de toekomst in ons oprijzen.

Hoe kunnen we vermijden dat we de geest van anderen verstoren? We moeten verkeerd gedrag van ons lichaam vermijden, grove manieren van spreken en negatieve gedachten, want al deze dingen kunnen anderen van streek maken en kwaad doen. Als we anderen werkelijk verstoord hebben met lichaam, spraak of geest, is het het beste als we deze aandoeningen bij de wortel afsnijden. Als dit te moeilijk is, zouden we in ieder geval oprochte spijt moeten voelen en onszelf eraan herinneren dat voor ons, als volgelingen van de Boeddha, het verstören van de geest van anderen schandalig en ongepast is en dat we dit nooit weer zouden moeten doen. Om dit voornemen te kunnen uitvoeren is het nodig om te bidden tot de goeroe en de Drie Juwelen om hun zegeningen te ontvangen.

Wat zijn de voordelen van het onderwerpen van onze geest en het afzien van het verstoren van de geest van anderen? In dit leven zullen we lang leven verkrijgen, een goede gezondheid, schoonheid, rijkdom

en respect van anderen en vele andere voordelen. Niet alleen dat, we zullen in het volgende leven worden wedergeboren in het boeddhaland van grote gelukzaligheid en de staat van volmaakte verlichting bereiken, het hoogste geluk bereiken en nooit enig lijden meer ervaren.

Als iemand dus werkelijk de Dharma beoefent, zal diegene worden bevrijd van lijden en vrede en geluk verwerven; als een familie de Dharma beoefent, dan zal de hele familie voorspoed verkrijgen; als de mensen van een hele stad de Dharma beoefenen, zal de hele stad zowel tijdelijke als ultieme vrede en geluk verkrijgen; als de mensen in het hele land de Dharma beoefenen, zal het hele land dit verwerven; en tot slot, als de mensen in de hele wereld de Dharma beoefenen, zal de hele wereld vol zijn van geluk, vrede en voorspoed. Er zal geen lijden meer zijn, alleen maar geluk, overal.

Ieder levend wezen wil alleen maar gelukkig zijn en vrij van lijden. Niemand wil lijden en buiten het bereik van geluk blijven. In feite is de enige manier om geluk te bereiken en vrij van lijden te zijn het beoefenen van de Boeddhadharma. Zoals we net hebben besproken,

als we goed nadenken over het onderricht van de Boeddha en er grondig kennis van nemen, dan zal iedereen zich tot de Dharma aangetrokken voelen met vertrouwen en eerbied, behalve alleen diegenen die geen hart in hun lijf hebben en geen hersens in hun hoofd.

Zorgvuldig observeren is nodig. Iemand die herhaaldelijk heeft kennisgenomen van het onderricht van de Boeddha maar er nog altijd geen vertrouwen in of respect voor heeft zouden wij Tibetanen een harteloos of hersenloos persoon noemen. Dit wordt zo genoemd in onze cultuur. Dat moet je natuurlijk niet letterlijk opvatten, iemand zonder hart of hersenen. Voor de volgelingen van de Boeddha is het hart niet gewoon een klomp vlees in het fysieke lichaam en is het brein ook niet slechts het witte hersenweefsel. Deze dingen worden in het Boeddhisme niet benadrukt. In feite kan iedereen die de juiste zienswijze ontwikkelt overeenkomstig de boeddhistische leer een persoon met een hart en een brein worden genoemd. Dus als je iemand wilt zijn met een hart en hersenen, bestudeer en beoefen dan op zuivere wijze de Dharma, zonder twijfels en verkeerde interpretaties. Als je alleen maar kunt slapen, rondlopen, eten en kleren aantrekken,

heb je niet de hoedanigheid van iemand met een hart en een brein.

Hierboven hebben we het gehad over verlangend vertrouwen, dat wordt geïnspireerd door na te denken over de Dharma.

3

Onwankelbaar Vertrouwen

Onwankelbaar vertrouwen is het vertrouwen dat wordt geïnspireerd door te denken over de Sangha. De Sangha betekent de volgelingen van de Boeddha. Als volgelingen van de Boeddha is ons enige doel om onszelf en anderen geluk te brengen en we zouden hier hard voor moeten werken.

De Sangha is te onderscheiden in drie categorieën op het continent van Jambudvipa: de volgelingen van het Hinayana die zich ervan onthouden anderen bewust kwaad te doen; de volgelingen van het Mahayana, die zich naast zich te onthouden van het schaden van anderen inspannen om bewust goed te doen voor anderen; en de volgelingen van het Vajrayana, die snel en zonder inspanning spirituele

verwezenlijking kunnen bereiken en groot geluk kunnen brengen aan alle voelende wezen.

De Sangha is betrouwbaar, en dat geldt voor iedere categorie ervan. De reden hiervan is dat, als je weet dat iemand zich altijd bezighoudt met het geluk van anderen, je bij zo iemand ook geen wantrouwen hoeft te voelen. Stel dat je bijvoorbeeld een vriend hebt die jou echt leuk vindt, die je respecteert en blij voor jou is als hij bij je is en je ook zal prijzen als je er niet bent. Zulke vrienden zijn zeker echte vrienden en verdienen je vertrouwen omdat ze altijd zullen proberen je te helpen op allerlei manieren. Er zijn ook vrienden die je complimenteren als je er bent, maar achter je rug om slechte dingen over je zeggen. Zulke vrienden verdienen natuurlijk helemaal geen vertrouwen, omdat ze je altijd op verschillende wijzen proberen kwaad te doen. Dit is de reden waarom we onwankelbaar vertrouwen in de Sangha kunnen ontwikkelen.

III

Toevlucht Nemen tot de Drie Juwelen

HIERBOVEN HEB ik een korte uitleg gegeven over de kwaliteiten van de Drie Juwelen. Hebben jullie en gevoel van vertrouwen in de Drie Juwelen? Voel je je tot hen aangetrokken?

Ik wens dat jullie allen vanaf dit moment en in al jullie levens bidden tot de Boeddha, de onovertroffen leraar die de meest hoogstaande en volmaakte kwaliteiten bezit, dat jullie de Dharma beoefenen van het nooit kwaad doen van wezens en dat jullie bevriend

zullen zijn met de Sangha die de sublieme Dharma in stand houdt. Mogen jullie deze gelofte diep in jullie hart vastleggen. Breng alsjeblieft met zulke toewijding en aspiratie je handpalmen samen voor je hart en herhaal driemaal wat ik voorzag:

Ik neem toevlucht tot de Goeroe

Ik neem toevlucht tot de Boeddha

Ik neem toevlucht tot de Dharma

Ik neem toevlucht tot de Sangha.

Hiermee hebben jullie allen de toevluchtsgeleoften ontvangen.

Vanaf dit moment mag je jezelf voortaan een boeddhist noemen. Vanaf dit moment zul je in staat zijn alle activiteiten die je ook maar wilt verrichten, spiritueel of wereldlijk, eenvoudig en zonder hindernissen te voltooien. Bovendien zul je, als een mens of een negatieve geest hindernissen voor je probeert te creëren, beschermd worden door de Drie Juwelen. Zolang je de Drie Juwelen niet verraat of verlaat, kun je geluk en voorspoed verkrijgen in dit leven en zul je niet langer worden wedergeboren in de drie lagere rijken. Als je deze gelofte houdt en

onveranderlijk belooft (toevlucht te nemen), dan heb je werkelijk het doel van de kostbare menselijke wedergeboorte vervuld.

Als ik in om me heen kijk, zie ik dat we hier in een gemengde groep zijn. Velen van jullie hier zijn geboren in Canada en sommigen van jullie in de Verenigde Staten. Ik heb het gevoel dat voor velen van jullie vandaag de meest betekenisvolle en waardevolle dag van jullie leven is. Waarom zeg ik dit? Omdat ik denk dat het grootste deel van jullie leven min of meer bestaat uit het najagen van voedsel, kleding, rijkdom en positie. Als we ons hele leven toewijden aan carrière en we ons hier zo voor inspannen, is er misschien een kans dat we zo rijk worden als de miljardair David Rockefeller. Maar hoe hard we ook streven, wat we in staat zijn te bereiken is eigenlijk heel gewoon, behalve genoeg voedsel, geld en een zekere reputatie, dat is niets echt bijzonders en het lijkt mij dat wat we dan ons hele leven hebben gedaan niet zo betekenisvol is. Dus vergeleken met wat je kunt verdienen door de inspanningen in je gehele leven hebben de goede dingen die je vandaag hebt verkregen grotere betekenis.

Dit is mijn gevoel. Velen van jullie zijn waarschijnlijk al lange tijd boeddhistische beoefenaars. Sommigen van jullie waren waarschijnlijk geen boeddhist en nu ben je het wel. Hoe dan ook, jullie zouden toegewijd vertrouwen moeten ontwikkelen in de Drie Juwelen. Dat maakt mijn reis naar Canada tot iets van betekenis. En ik geloof dat onze ontmoeting vandaag een zeer voorspoedige gelegenheid is.

Voor wat betreft de oefeningen die je nu zou moeten trachten te ontwikkelen nadat je toevlucht hebt genomen, daartoe hoort het volgende:

- vergeet vanaf nu niet te bidden tot de Boeddhā om je te helpen en bij te staan op het pad;
- nu je toevlucht hebt genomen tot de Dharma, moet je je best doen om nooit enig levend wezen bewust kwaad te doen;
- nu je toevlucht hebt genomen tot de Sangha, zou je respect moeten hebben voor en vertrouwen ontwikkelen in de volgelingen van de Boeddhā. Door dit te doen kunnen al je wensen worden vervuld.

Het onderwerp vandaag was aangekondigd als een lezing over mededogen en wijsheid, zoals gevraagd in de uitnodigingsbrief. Ik heb ze niet op een simpele en wereldse manier toegelicht, maar veeleer nadruk gelegd op het ongeëvenaarde mededogen en de wijsheid van de Boeddha. Ik geloof dat dit jullie enorm veel voordeel zal brengen en daarom heb ik mijn toespraak hierop gericht.

Ik heb niet de indruk dat ik een aantrekkelijke stem heb of dat ik vaardig ben met woorden. Dus misschien zullen jullie de manier waarop ik spreek niet prettig vinden, in een simpelweg eerlijke en directe stijl, maar wat ik vandaag met jullie gedeeld heb is iets dat jullie zal helpen in je huidige leven en alle toekomstige levens. Daarom wens ik dat jullie allen dit diep in je hart bewaren.

Daarmee besluit ik deze publieke toespraak van vandaag. Vanaf morgen zal er meer specifiek onderricht zijn. Ik hoop jullie daarbij te zien.



www.khenposodargye.org



14
Polski

Moje rady serca i tajemne kluczowe instrukcje

*Publiczne nauki
Jego Świątobliwości Jigme Phuntsoka Rinpoche
wygłoszone w 1993 roku w Kanadzie*

Moderator	01
Jego Świątobliwości	
Śpiewanie	03
Mowa	07
Stan wielkiego szczęścia	08
1. Narodziny na południowym kontynencie Dżambudwipa	09
2. Osiągnięcie ludzkiego życia	09
3. Odrodzenie, kiedy Buddha przyszedł na świat	11
4. Nauki Buddy są wciąż obecne	11
5. Akceptacja przez kwalifikowanego duchowego nauczyciela	12
Trzy poziomy wiary	14
1. Intensywna wiara	15
2. Gorliwa wiara	26
3. Ufna wiara	34
Przyjęcie schronienia w Trzech Klejnotach	36

M O D E R A T O R : (POWITANIE JEGO ŚWIĄTOBŁIWOŚCI)

Witamy na popołudniowym publicznym wykładzie Jego Świątobliwości Jigme Phuntsoka Rinpoche, który urodził się w 1933 roku w północno-wschodnim Tybecie. Rinpoche od ponad dziesięciu lat aktywnie naucza buddyzmu w tym regionie Tybetu, ponieważ przez wiele lat nie było to możliwe. Jego Świątobliwość bardzo aktywnie rozpowszechnia nauki buddyjskie w Chinach

i w ostatnich latach przyciągnął do dharma Buddy dziesiątki tysięcy Tybetańczyków i Chińczyków.

Mamy wyjątkowe szczęście, że jest tutaj z nami. To, że przyjechał do nas było praktycznie nie tylko logistycznymi działaniami ale także pasmem cudownych wydarzeń i zbiegów okoliczności oraz niejasnych dla nas sytuacji , jak m.in. wiele telefonów, których zupełnie nie rozumieliśmy. Mamy więc wiele szczęścia, że udało nam się zaprosić Rinpoche – praktycznie w ostatniej chwili Jego pobytu – do Nowej Szkocji. To ogromny zaszczyt i przyjemność gościć Rinpoche'a a teraz prosimy Jego Świątobliwość o wygłoszenie Mowy na dzisiaj. Dziękuję.

JEGO ŚWIĄTOBLIWOSCI:

Śpiewanie

*Ucieleśnienie wszystkich Buddów przeszłości,
terazniejszości i przyszłości*

*Wszechobecni Panowie Oceanów Mandal
i Rodzin Buddów;*

*Wspaniali i szlachetni mistrzowie,
których dobroć jest niedościgniona;*

Cenni rdzenni guru;

*Kłaniam się u waszych doskonale
nieskazitelnych stóp z oddaniem;
Przyjmuję w was schronienie!
Modlę się, udzielcie mi błogosławieństw!*

*Któż mógłby znużyć się patrząc na wasze
szlachetne twarze, jasne i czyste jak
kwitnące kwiaty?*

*Promienne pylniki waszych oznak i cech są jak
nekatar dla oczu wszystkich istot;*

*Płatki waszego współczucia sięgają tak daleko,
że obejmują trzy światy.*

*Panie Mędrów, Biały Lotosie,
oprzyj swoje stopy dzisiaj w lotosowym
stawie mojego umysłu!*

*Na wyspie, na jeziorze Oddiyana,
z serca lotosu,
pojawiłeś się spontanicznie jako
emanacja Buddów,
Olśniewający właściwościami oraz
głównymi i pomniejszymi oznakami –
Padmasambhawo, ochroń lotosowy staw
mojego umysłu!*

*W przestrzeni, gdzie wszystkie zjawiska
zostają wyczerpane, urzeczywistniłeś
mądrość dharmakai;*

*W czystym świetle pustej przestrzeni ujrzałeś
pojawiające się krainy Buddów sambhogakai;*

*By pracować dla dobra istot, pojawiałeś się im
w postaci nirmanakai –*

*Wszechwiedzący Władco Dharmy,
czynię przed tobą poklon.*

*W twoim sercu powstała mądrość
Mańdzuśriego, Lwa Mowy,*

*Ćwiczyłeś się w nieskończonych aspiracjach
Samantabhadry,*

*Dokonując oświecone czyny Buddhów
i ich następców –*

Guru Mańdziugoszo, oddaję hołd u twych stóp!

Posiadasz doskonałą postać młodzieńca,

Ozdobiony światłem mądrości.

*Rozpraszasz ciemność niewiedzy na
całym świecie –*

Guru Mańdziugoszo, oddaję ci hołd!

*Teraz, z powodu życzenia przynoszenia
pożytku istotom,
Wizualizuję ciebie na świeżym lotosie
w moim sercu,
Niech melodyjny dźwięk nektaru twojej mowy,
O Mańdziuśri, udzieli splendoru
mojemu umysłowi!*

JEGO ŚWIĄTOBLIWOSCI:

Mowa

Rozpocząłem od złożenia hołdu moim nadzwyczajnym bóstwom. Dzisiaj chciałbym udzielić krótkich nauk zgodnych z tradycją buddyjską.

I

Stan wielkiego szczęścia

NA POCZĄTKU musimy uświadomić sobie, że wszyscy mamy ogromne szczęście. Jakiego rodzaju jest to wielkie szczęście?

1

Narodziny na południowym kontynencie Dżambudwipa

Mamy wielkie szczęście, że urodziliśmy się w świecie zwanym południowym kontynentem Dżambudwipa, który jest wyposażony w wielkie szczęście. Dlaczego? Choć ludzie rodzą się na innych kontynentach, jak na przykład wschodni kontynent Purwawideha, zachodni kontynent Aparagodanija, północny kontynent Uttarakuru, to jednak, jak to opisuje Abhidharma, nie posiadają one pomyślnych warunków by praktykować dharmę Buddy. Dlatego nasz kontynent jest najlepszy pod tym względem.

2

Osiągnięcie ludzkiego życia

W świecie Dżambudwipy jest niezwykle cennym i wspaniałym osiągnięcie ludzkiego odrodzenia, które daje nam wszystkie zdolności i wolności. W innych światach – takich jak świat: piekieł, głodnych duchów, zwierząt i Asurów czy też bogów – cierpienie, którego się doświadcza jest nie do zniesienia i nie ma w nich absolutnie okazji by praktykować dharmę.

Nawet jeśli ktoś odrodzi się w świecie bogów niezwykłej urody i zmysłowej ekstazy, z powodu zadurzenia w doświadczaniu przyjemności, wciąż nie ma okazji, by praktykować dharmę. Zatem ludzkie odrodzenie jest cenniejsze niż narodziny jako bóg.

Buddha Siakiamuni przedstawił poza tym nauki odnoszące się do ślubowań pratimoksha, Bodhisattwy i wadżrajany. Tylko ktoś, kto osiągnął cenne ludzkie odrodzenie jest zdolny do praktyki tych nauk i osiągnięcia urzeczywistnienia. Jeśli ktoś natomiast narodzi się w świecie bogów lub innych światach nie będzie miał możliwości praktykowania żadnej z tych nauk i nie będzie miał możliwości doświadczenia duchowej praktyki w swoim życiu. Dlatego ludzkie odrodzenie jest absolutnie najwyższe i cenniejsze, niż jakiekolwiek inne odrodzenie.

Dlatego jako uczniowie Buddy, zawsze uważamy, że ludzkie odrodzenie jest najrzadszą egzystencją we wszystkich światach samsary. Jako że wszyscy osiągnęliśmy taką cenną egzystencję, powinniśmy naprawdę odczuwać wielką radość.

3

Odrodzenie, kiedy Buddha przyszedł na świat

Jeszcze rzadsze jest urodzenie się w czasie, w jakim Buddha pojawił się na świecie. Dlaczego tak jest? Kalpa (okres, epoka-przyp. tłumacza), w której Buddha pojawia się na świecie, nazywana jest szczęśliwą kalpą, natomiast ta, w której nie pojawia się żaden Buddha nazywana jest ciemną kalpą. Spośród tych dwóch rodzajów kalp, ciemnych jest znacznie więcej, a szczęśliwe tylko czasami przeplatają się wśród tych wielu ciemnych. Dlatego trudno napotkać szczęśliwą kaldę. Stąd tak bardzo rzadko można napotkać okres, kiedy Buddha pojawił się na tym świecie i nawiązać związek z jego naukami, a następnie zacząć je praktykować.

4

Nauki Buddy są wciąż obecne

Buddha pojawił się na świecie, nauczał istoty cennej dharmy i co ważniejsze, te nauki dharmy są wciąż obecne. Wszystko to jest bardzo cenną okolicznością. Kiedykolwiek myślimy o naszej obecnej sytuacji

i o tym, że Buddha obrócił kołem dharmy trzy razy oraz że wszystkie te nauki są wciąż dostępne dla nas, powinniśmy czuć naprawdę wielką radość.

5

Akceptacja przez kwalifikowanego duchowego nauczyciela

W tych wszystkich pomyślnych okolicznościach, kiedy Buddha pojawił się na świecie, nauczał dharmy, a wszystkie jego nauki są wciąż obecne na świecie, wciąż potrzebujemy wykwalifikowanego duchowego nauczyciela, który wyjaśni nam te nauki. Bez kwalifikowanego nauczyciela, tylko w oparciu o własny wysiłek, niemożliwym byłoby przyswojenie i praktyka tych nauk. Jeszcze rzadsze – tak naprawdę – jest spotkanie lamy i otrzymanie od niego nauk Buddy a następnie ich praktykowanie.

Podsumujmy krótko wszystkie pomyślne warunki: odrodzenie jako człowiek ze wszystkimi zdolnościami i wolnościami na południowym kontynencie Dżambudwipa, odrodzenie się w czasie kiedy Buddha pojawił się na świecie i dał nauki dharmy, a nauki dharmy nie zniknęły z tego świata

ale wciąż nam towarzyszą oraz możliwość spotkania z kwalifikowanymi duchowymi nauczycielami, którzy wyjaśniają nam te nauki, to wszystko składa się na naszą obecną sytuację najszczęśliwszego pośród wszystkich szczęśliwych eonów (kalp) podobnemu do kwitnącego kwiatu udumbara. Za każdym razem, kiedy o tym myślimy, powinniśmy czuć głęboką radość i wdzięczność.

II

Trzy poziomy wiary

W PEŁNI obdarzeni korzyściami, przy tak sprzyjających warunkach, powinniśmy najpierw – co jest najważniejsze – rozwinąć głęboką wiarę po to, by osiągnąć oświecenie.

Czym jest wiara? Ma ona trzy poziomy – intensywnej, gorliwej i ufnej wiary. Intensywna wiara jest oparta na poczuciu silnego przyciągania, zainspirowanego przez myślenie o Buddzie; gorliwa wiara jest wiarą pragnienia naśladowania przez

myślienie o dharmie a ufna wiara jest inspirowana przez myślenie o sandze. Potrzebujemy tych trzech rodzajów wiary w naszych sercach.

1

Intensywna wiara

Żywa wiara, to uczucie niesamowitej radości i szczęścia, które towarzyszy namymyślom o Buddzie. Przyczyną, dla której czujemy niezwykłą radość i szczęście jest to, że w tym świecie – w porównaniu z Mahadewą, Indrą, Brahmą i wieloma innymi – Buddha posiada niezliczone i niedoścignione szlachetne właściwości. Na przykład, jeśli Bodhisattwa na pierwszym bhumi lub powyżej tego poziomu wyjaśnia właściwości mądrości Buddy przez setki i tysiące lat bez przerwy, nigdy nie wyjaśni ich w pełni.

Choć Buddha posiada niezliczone szlachetne właściwości, których nie możemy w pełni poznać, powinniśmy być świadomi tych nadzwyczajnych właściwości, które są wielkim dobrodziejstwem dla nas. Czym one są? Buddha nauczał ludzi metod osiągnięcia tymczasowego stanu szczęścia, jak i ścieżek do osiągnięcia stanu buddy, stanu wszystkich

cudownych zdolności. Spośród wszystkich jego właściwości, aktywności Buddy w przekazywaniu tych nauk ludziom są właściwościami. To są te właściwości, których musimy być świadomi, ponieważ bez względu na to, jak wiele szlachetnych właściwości Budda posiada, nie przynosiłyby nam żadnego pozytku i nie byłoby powodu byśmy się nimi cieszyli. Na przykład, na świecie jest wielu władców i gdyby nie przynosili oni nam pozytku, nie czulibyśmy żadnej radości z ich powodu. Natomiast jeśli któryś z nich może przynieść nam wielki pozytek, to czulibyśmy szczęście dzięki temu władcy. Dlatego musimy być świadomi szlachetnych właściwości Buddy, które przynoszą nam wielki pozytek, tak byśmy mogli rozwinąć szczerą radość i zachwyt nimi.

Zatem czym są szlachetne właściwości, które są dla nas wielce pozyteczne? Mamy tu trzy kategorie właściwości: mądrość, współczucie i moc.

1) Mądrość

Jeśli Buddha nie wiedziałby jak ustanowić istoty, które są jak nieograniczona przestrzeń, w wolności od cierpienia w stanie wiecznego spokoju i szczęścia,

nie mógłby im przynieść pozytku. Jednakże Buddha może to uczynić, ponieważ posiada właściwość wszechwiedzącej mądrości.

2) *Współczucie*

Przyjmując za pewnik, że Buddha posiada właściwość wszechwiedzącej mądrości, to niezbędne jest do niej współczucie. Bez współczucia metody stosowane dla dobra istot nie byłyby prawdziwie pozyteczne. Na przykład, nawet jeśli osoba jest bardzo uczona, to jeśli ma złe intencje wobec innych, a jej charakter jest szorstki i obraźliwy, wówczas bez względu na posiadaną wiedzę, nie może przynieść pozytku innym. Dlatego konieczna jest właściwość współczucia.

Jaki rodzaj współczucia posiada Buddha? Weźmy przykład miłości matki do jej jedynego dziecka. Pomnóżmy tę miłość setki i tysiące razy, a to wciąż nie prześcignie miłości jaką Buddha ma w stosunku do wszystkich istot. A skąd to wiemy? Dzięki temu, że bez względu na to, czy dzieje się to na poziomie przyczynowym, czy na poziomie całkowitego oświecenia, Buddha zawsze poświęca swoje ciało i życie dla dobra innych.

W jaki sposób Buddha poświęca swoje ciało i życie na poziomie przyczynowym? W słynnym Parku Jeleni, w Varanasi, gdzie Buddha po raz pierwszy obrócił kołem dharma, ofiarował swoją głowę w wielu żywotach, przez niezliczone kalpy, po to by przynieść szczęście i pożytek istotom. O tym mówił On sam wtedy, kiedy osiągnął stan buddy. Ofiarowanie własnej krwi i ciała dla dobra innych nie miało miejsca tylko w Varanasi. W wielu miejscowościach na całym świecie i niezliczoną ilość razy Buddha oddał swoją krew i swoje ciało dla dobra istot.

Trzeba jednocześnie sobie uświadomić, że nigdy nie było takiego przypadku, w którym Buddha miałby jakiekolwiek uprzedzenia lub różny stopień współczucia. Gdyby okazał On współczucie tylko wobec bliskich osób, jak na przykład do tych, którzy czuli do niego przyciąganie i okazywali szacunek, a nie okazałby współczucia wobec innych to byłoby to współczucie z uprzedzeniami. Współczucie Buddy nigdy takie nie było. Ono było równe wobec wszystkich istot.

Jak opisać to współczucie Buddy? Najlepiej posłużyć się przykładem. W czasach, kiedy Buddha żył, Indra

składał mu ofiary, obsypując sandałowym proszkiem po prawej stronie, gdy Mara próbował zaszkodzić Buddzie rzucając ostrą bronią po jego lewej stronie, ale Buddha traktował ich tak samo z miłącą dobrocią i obu doprowadził do ścieżki prowadzącej do spokoju i szczęścia.

Podobnie, jeśli miłącza dobroć i współczucie Buddy byłyby skierowane tylko do tych o wysokiej pozycji lub tych z większym bogactwem, a nie do tych o niższej pozycji czy też do biedniejszych, wówczas miłość Buddy byłaby stronnicza. W rzeczywistości było na odwrót. Zamiast faworyzować tych, którzy byli wyżej, Buddha okazywał więcej współczucia i miłości tym, którzy byli biedni lub bezbronni.

Współczucie Buddy nigdy nie było ograniczone. Inaczej niż w przypadku przywódców politycznych, których współczucie skierowane jest tylko do własnego otoczenia lub narodu. Jeśli myślimy o dzisiejszych przywódcach politycznych, zazwyczaj okazują swoją dobroć i uznanie przed tysiącami ludzi, jeśli ma to przynieść im jakąś korzyść. Widząc jednak cierpiących ludzi, nie mają zbytniej przyjemności w pomaganiu im. Buddha, w przeciwnieństwie do nich, kiedy nawet tylko

jedna istota była w potrzebie, był gotów oddać swoje życie i krew wiele razy, bez uczucia żalu. Od czasu bez początku był On w stanie przynosić pożytki każdej jednej istocie przez niezliczone kalpy, jeśli byłaby taka potrzeba. Taka miłość i współczucie są całkowicie bez precedensu.

Kiedyś na poziomie przyczynowym Buddha, razem ze swoim przyjacielem o imieniu Kamarupa, był w piekle nazywanym Gyepakshuda. Obaj byli zmuszeni do ciągnięcia wozów. Strażnicy piekieł zaprzęgli ich do wozów i mocno bili zmuszając do nieustannej pracy. Przyszły Buddha pomyślał: „Pociągnę je sam tak, żeby Kamarupa był uwolniony”. Powiedział do strażników: „Załóżcie mi jego uprząż. Pociągnę ten wóz sam. Proszę oszczędźcie cierpienia mojemu przyjacielowi”. Słysząc to strażnicy byli jeszcze bardziej wściekli i powiedzieli: „Kto może zrobić cokolwiek, by oszczęścić innym doświadczenia ich własnych, karmicznych rezultatów?” I młotem rozwalili głowę, zabijając go na miejscu, po czym natychmiast osiągnął odrodzenie w niebie Trzydziestu Trzech. Ta historia jest zapisana w biografii Buddy.

W czasach Buddy żył Dewadatta, który zawsze z nim rywalizował a nawet próbował go skrzywdzić. W wielu wcześniejszych żywotach, przy wielu okazjach, Dewadatta próbował szkodzić Buddzie, ten jednak zawsze przynosił pozytki Dwadatcie zarówno kosztem własnego ciała, jak i życia. Dlatego miżąca dobroć Buddy i współczucie są nieopisane.

3) Moc

Biorąc pod uwagę jego wszechwiedzącą mądrość i niezrównane współczucie, Buddha jest także obdarzony wielką mocą. Bez mocy, współczucie i mądrość nie są pełne. To sytuacja podobna do tej, w której biedna matka bez ramion jest bezsilna, jak jej dziecko zostaje zmyte i porwane przez wodę. Mimo niepojętego współczucia, jakie ma dla swojego dziecka, nie jest w stanie nic zrobić. Podobnie współczucie bez mocy, nigdzie nas nie zaprowadzi w przynoszeniu pomocy innym istotom.

Jaki rodzaj mocy posiada Buddha? Są trzy typy mocy odnoszące się do jego ciała, mowy i umysłu.

a) Moc ciała Buddy

Jeśli chodzi o moc ciała Buddy, to samo ujrzenie Buddy lub przebywanie w jego obecności, przyniesie moc uwolnienia tych istot od cierpienia cyklicznej egzystencji.

To jest pożytek jaki osiągamy spotykając Buddę. Zatem jak to jest teraz, kiedy Buddha już wszedł w nirwanę? Nie ma tu zasadniczej różnicy, ponieważ Buddha obiecał: „Zamanifestuję się w różnych formach i poprowadzę istoty do czynienia cnotliwych zasług”. Buddha ukazywał się istotom w różnych formach, jak na przykład jego figury, obrazy, jak i jeszcze wiele innych. Kiedy mówimy o figurach Buddy, czy to stupa zawierająca relikwie Buddy, czy jakiś posąg wzorowany na jego wyglądzie zrobiony ze złota, gliny, drewna, a nawet z kamienia, oddawanie czci i czynienie wobec nich ofiar, modlitwy aspiracji przed nimi, wszystko to prowadzi do takiego samego rezultatu, jakbyśmy osobiście spotkali Buddę. Tego nauczają sutry. Podobnie, jeśli ktoś ujrzy thangkę przedstawiającą formę Buddy, która jest wyjątkowo piękna lub nie, to ta osoba będzie niezwykle błogosławiona.

Nie mamy wątpliwości, że jeśli ktoś ujrzy formę Buddy z silną wiarą i oddaniem, to taka osoba nagromadzi wiele zasług, które trudno opisać. Nawet jeśli ktoś ujrzy formę Buddy z gniewem, jedynie przez związek spowodowany tym doświadczeniem, szybko osiągnie stan buddy, tak jak to wyraźnie napisano w sutrach.

b) Moc mowy Buddy

Jeśli chodzi o moc mowy – jego mowy, to jeśli w czasie, gdy żył Budda, ktoś bezpośrednio otrzymał jego nauki, lub dzisiaj ktoś poprzez szczerą modlitwę do Buddy, w końcu widzi Buddę i słyszy jego nauczanie w czystej wizji lub we śnie, wszystko to pozwoli szybko rozwinąć różne szlachetne właściwości i ostatecznie osiągnąć stan buddy.

Mowa Buddy nie zawiera tylko nauki bezpośrednio wypowiedziane przez niego, ale także nauki dharmy zebrane w sutrach i siastrach. Zasługa usłyszenia ich jest niepojęta, co może przynieść moc zamknięcia bram do niższych światów i co więcej przedłużyć nasze życie, udzielić nam błogosławieństwa długiego życia i zdolności etc.

Nawet jeśli ktoś nie posiada zdolności, by otrzymać nauki, tak jak w przypadku ptaków czy dzikich zwierząt, samo tylko usłyszenie dźwięku muszli lub bębna uderzanego przed naukami, uwolni od cierpienia samsary i osiągnie wyzwolenie.

c) *Moc umysłu Buddy*

Jeśli chodzi o moc umysłu, Buddha utrzymuje wielkie współczucie i miłującą dobroć dla każdego, a jego działania przynoszące pożytek istotom nigdy się nie zatrzymają. Na przykład, na wielkim oceanie nie może nie być fal. Podobnie niemożliwym jest, by Buddha porzucił lub zakończył swoje działania przynoszenia pożytku istotom.

We wszystkichświatach, w dziesięciu kierunkach, jeśli forma buddy może zainspirować istoty, Buddha pojawi się jako Buddha; jeśli forma bodhisattwy może zainspirować istoty, Buddha pojawi się jako bodhisattwa. Podobnie jeśli forma śrawaki lub pratjekabuddhy może być inspiracją, Buddha pojawi się w takich postaciach. Dla dobra nieludzkich istot takich jak ptaki, dzikie zwierzęta, wodne zwierzęta etc. Buddha pojawi się w takich postaciach by je zainspirować i oświecić.

Budda może ukazać się w nies liczonych formach dla dobra istot.

Co więcej, Buddha będzie się manifestował jako góry, lasy, dżungle etc. w celu ukazania nauk dharmy, by przynieść wszystkim istotom niesłychane korzyści. Dla każdej oddzielnie i wszystkich istot razem. Buddha nieustannie próbuje – w dzień i w nocy – przynieść im korzyści w każdy możliwy sposób, który uzna za niezbędny. To jest powód, dla którego powinniśmy rozwinać wielką radość i szczerą cześć dla Buddy.

Chciałbym powtórzyć to, o czym powiedziałem. Gdyby Buddha nie znał wszystkich zręcznych metod przynoszenia korzyści istotom, nie byłby w stanie ich przyciągnąć. Buddha jest naprawdę całkowicie wszechwiedzący. Biorąc pod uwagę to, że jest on wszechwiedzący, to gdyby nie okazał wielkiego współczucia, nie prowadziłby i nie inspirował istot. Musi zatem posiadać także wielkie współczucie. Biorąc pod uwagę to, że Buddha posiada wszechwiedzącą mądrość i wielkie współczucie, to gdyby nie miał mocy, nie osiągnąłby celu, jakim jest rzeczywisty pożytek dla wszystkich istot. Dlatego Buddha musi także posiadać pełną moc. W całym świecie tylko Buddha posiada ten

typ niezrównanych właściwości mądrości, współczucia i mocy. Nie ma nikogo na świecie, kto byłby mu równy. Więc jeśli dokładnie się nad tym zastanowimy, to z wyjątkiem tych, którzy nie mają serca w ciele lub mózgu w głowie, wszyscy inni z pewnością wzbudzą szczerą wiarę w Buddę.

2

Gorliwa wiara

Gorliwa wiara jest inspirowana myśleniem o dharmie. Jest to gorliwość w praktyce zgodnej z naukami Buddy, tzn. urzeczywistnienie tego co jest dobre i cnotliwe, a odrzucić to co nie jest takim.

Czym są dobre i cnotliwe praktyki? Krótko mówiąc to postanowienie aby nigdy nie szkodzić innym i rozwinąć miłość i współczucie do wszystkich istot. Z drugiej strony, żywienie negatywnych myśli lub rzeczywiste, fizyczne okazanie niechęci komukolwiek, czy to ktoś o wysokiej pozycji, średniej lub niskiej, jest uważane za niecnotliwe działanie.

By powstrzymać się od szkodzenia innym, Buddha nauczał czterech zasad dla śramanów, którymi są

wszyscy prawdziwi uczniowie Buddy. Te cztery zasady powinny być praktykowane przez wszystkich uczniów Buddy.

Po pierwsze nie czujcie gniewu w stosunku do innych, kiedy inni czują gniew do was. Po drugie, nie odpowiadajcie ripostą jeśli jesteście obrażani ustnie. Po trzecie, nawet jeśli inni rzucają w nas kamieniami, lagami lub innymi rzeczami, jako prawdziwi uczniowie Buddy nie powinniśmy wdawać się w walkę. Po czwarte, nie bierzcie odwetu kiedy inni was znieważają. Na przykład, jeśli ktoś mówi źle o naszych rodzicach lub mówi, że jesteśmy brzydycy i biedni lub, że jesteśmy złodziejami lub kłamcami, etc. lub wytyka wiele naszych wad, nigdy nie powinniśmy reagować złośliwymi uwagami i wyrzucać im ich błędy w odwecie.

Buddyzm naucza – „Wezmę na siebie porażkę, a zwycięstwo pozostawię innym”. Powinniśmy pozostawić zwycięstwo innym i wszelkiego rodzaju dobrodzieszcza, a wziąć na siebie przegraną i stratę. Dlatego, jeśli ktoś jest w stanie naprawdę praktykować te cztery zasady, jest uważany za prawdziwego ucznia Buddy. Jeżeli ktoś uważa się za ucznia Buddy, nie

praktykując tych czterech zasad, to wówczas jest jedynie nominalnie uczniem Buddy z nazwy, ale nie w prawdziwym sensie.

W jaki sposób rzeczywiście praktykujemy te cztery zasady? Na przykład, jeśli ktoś czasami robi wam krzywdę, nie dopuśćcie by pojawił się gniew. Nawet jeśli ktoś, kogo traktowaliście tak dobrze jak własne dziecko, krzywdzi was, mimo iż nie uczyniliście niczego złego, to nie powinniście czuć urazy. To jest podobne do sytuacji, w której dziecko zapadnie na psychiczną chorobę. Nie ma znaczenia jak źle dziecko zachowuje się wobec matki ona nigdy nie poczuje urazy z tego powodu, raczej intensywnie myśli jak wyleczyć swoje dziecko. Podobnie wobec tych, którzy odpłacają nam za добро nienawiścią. Powinniśmy im życzyć, aby uwolnili się od swoich chorób i osiągnęli szczęście. W ten sposób praktykujemy miłość i współczucie wobec innych.

Jeśli skrzywdziłem w przeszłości innych, to zrozumiałym jest, że obecnie oni krzywdzą mnie. Po co więc miałybym czuć gniew wobec nich? Jeśli nie popełniłem żadnego błędu, nawet najmniejszego niczym czubeczek igły, ale wciąż ktoś mnie źle traktuje

i krzywdzi strasznie, nawet obcinając mi głowę, to wciąż nie powinienem pozwolić sobie na gniew. Co więcej, powinienem pragnąć aby tak negatywna karma i w konsekwencji cierpienie dotyczyły tylko mnie. Powinniśmy nagromadzić takie współczucie wobec innych.

Także jeśli kilka osób obmawia mnie za moimi plecami, nie ma powodu, żebym się gniewał. Nawet jeśli rozsiewają plotki na mój temat lub roznoszą moje błędy na szeroką skalę, nawet w wielu krajach, to wciąż powinienem się cieszyć ich dobrymi cechami z radością w umyśle.

Jeśli jesteśmy lekceważeni przez tych, którzy są wyżej niż my lub przez równych nam, nie jest aż tak trudno zaakceptować ich zachowanie i ćwiczyć się w cierpliwości. Ale jeśli ci, którzy są niżej niż my obrzucają nas różnymi obiegami, nie tylko nigdy nie powinniśmy odpłacać się gniewem, ale powinniśmy okazywać im szacunek i tolerancję.

To jest tradycja nauczana przez Buddę, która głosi tylko praktykę nie szkodzenia nigdy innym

i przynoszenia zawsze pozytku innym. Jest to najwyższa ścieżka spokoju i szczęścia.

Może myślicie: nauka Buddy brzmi bardzo dobrze. Jednakże nieliczni mogą praktykować te nauki naprawdę. Naprawdę to są dobre metody by podążać tą ścieżką. Zaangażowanie w te wszystkie praktyki jest zbyt trudne dla początkujących. Nawet dla mnie, tybetańskiego mnicha i lamy jest trudno praktykować wszystkie te nauki. Nawet jeśli tak jest, musimy próbować najlepiej, jak potrafimy, studiować i stopniowo praktykować dharmę. Dobrze wyćwiczeni lamowie w Tybecie raczej woleliby oddać swoje życie niż skrzywdzić czy ukraść coś innym. Nigdy nie zrobiliby czegoś takiego.

Od dzisiaj, powinniście przyjąć przynajmniej ślubowanie niezabijania żadnej istoty i nieokradania nikogo. Z całą pewnością nieszkodzenie nikomu może być dla was trudne, ale możecie zacząć ćwiczyć się krok po kroku. Zgodnie z nauką Buddy, śramana powinien porzucić krzywdzenie innych. Złośliwy umysł i podłe zachowanie dyskwalifikują nas jako prawdziwych uczniów Buddy, który nauczał tego bardzo jasno. Powiedział także: „Ujarzmić swój umysł i nigdy nie

powodować zamieszania w umysłach innych, to jest doktryną Buddy". Dlatego musimy podjąć wszelkie wysiłki by osiągnąć ten cel.

Jak ujarzmić swój umysł? Powinniśmy uważnie obserwować nasze umysły czy nie pojawiają się w nich negatywne myśli. Kiedy pojawi się silne uczucie gniewu lub silne pożądanie albo zazdrość lub też arroganckie uczucia powodują, iż myślimy, że jesteśmy lepsi od innych, to w momencie powstania takich negatywnych emocji, powinniśmy natychmiast je rozpoznać i dać sobie z nimi radę. Uważność i czujność są niezbędne w ochronie naszych umysłów. Jednocześnie by zapobiec tym emocjonalnym zaciemnieniom przed powstaniem ich w przyszłości powinniśmy się modlić do guru i Trzech Klejnotów aby dali nam potężne błogosławieństwo.

Jak nie powodować niepokoju w umysłach innych ludzi? Powinniśmy porzucić złe zachowanie ciała, różnego rodzaju podłą mowę i negatywne myśli, ponieważ te wszystkie działania niepokoją innych i im szkodzą. Jeśli zdarzy się, że naprawdę zaniepokoimy innych z powodu zachowania, mowy lub mentalnie, najlepiej wykorzenić te skalania u samego źródła.

Jeśli jest to zbyt trudne, powinniśmy przynajmniej czuć szczery żal i powinniśmy się napominać, że jako uczniowie Buddy powinniśmy wiedzieć, że zakłócanie umysłów innych jest godne poałaowania i jest niewłaściwe, i nigdy nie powinniśmy zrobić tego ponownie. By utrzymać tę determinację, także powinniśmy modlić się do guru i Trzech Klejnotów, by otrzymać ich błogosławieństwa.

Jakie są pozytki z ujarzmienia naszego umysłu i nie zakłócania umysłów innych ludzi? W tym życiu osiągniemy długowieczność, dobre zdrowie, urodę, bogactwo i szacunek innych, jak też wiele innych pozytków. Nie tylko to, ale też odrodzimy się w krainie Buddy Wielkiej Błogości w przyszłym życiu i dzięki osiągnięciu poziomu doskonałego oświecenia, uzyskamy ostateczne szczęście i nigdy nie doświadczymy żadnego cierpienia.

Jeśli jedna osoba rzeczywiście praktykuje dharmę, to zostanie uwolniona z cierpienia, osiągnie spokój i szczęście; jeśli rodzina praktykuje dharmę, wówczas cała rodzina będzie obdarzona szczęściem; jeśli wszyscy mieszkańcy całego miasta praktykują dharmę, to całe miasto osiągnie tymczasowy i ostateczny spokój

i szczęście; w końcu, jeśli ludzie na całym świecie praktykują dharmę, to cały świat jest wypełniony szczęściem, spokojem i dostatkiem. Nie będzie więcej cierpienia, tylko wszędzie będzie szczęście.

Każda istota chce tylko być szczęśliwą i wolną od cierpienia. Nikt nie chce cierpieć i być oddzielonym od szczęścia. Prawdę powiedziawszy jedyną drogą osiągnięcia szczęścia i bycia wolnym od cierpienia jest praktyka dharmy Buddy. Jak właśnie wspomniałem, jeśli uważnie rozważymy i w pełni przestrzegamy nauk Buddy, to z wyjątkiem tych co są pozbawieni serca i mózgu, to wszyscy pozostali będą przyciągnięci do dharmy z wiarą i czcią.

Uważne przestrzeganie jest koniecznością. Kogoś, kto wielokrotnie sprawdzał nauki Buddy, ale wciąż nie ma wiary i szacunku dla Buddy, my Tybetańczycy nazywamy osobą bez serca i bez mózgu. Oczywiście nie chodzi tutaj o dosłowne znaczenie, że ktoś jest pozbawiony fizycznego serca czy głowy. Nie o to chodzi. Dla uczniów Buddy serce nie oznacza kawałka mięśnia w ciele, a mózg to nie tylko fizyczna biała substancja w głowie. Te zazwyczaj nie podkreśla się w buddyzmie. W rzeczywistości, każdy kto rozwinię-

właściwy pogląd zgodny z nauką buddyjską, może być nazwany człowiekiem z sercem i mózgiem. Zatem jeśli chcecie być osobą z sercem i mózgiem powinniście studiować i praktykować dharmę w czysty sposób bez wątpliwości i braku zrozumienia. Jeśli tylko wiecie jak spać, chodzić, jeść i ubierać się, to nie można was zakwalifikować jako kogoś kto ma serce i mózg.

Nad tym jest gorliwa wiara, która jest zainspirowana przez myślenie o dharmie.

3 *Ufna wiara*

Ufna wiara jest wiarą, która jest zainspirowana myśleniem o sandze. Sangha oznacza uczniów Buddy. Jako uczniom Buddy, jedynym celem jest przyniesienie pożytku sobie i innym, i należy nad tym ciężko pracować.

Na kontynencie Dżambudwipa mamy trzy kategorie sanghi: uczniowie hinajany, którzy porzucają intencjonalne szkodzenie innym; uczniowie mahajany, którzy oprócz nie szkodzenia innym z intencją przynoszą im pożytek; uczniowie

wadżrajany, którzy mogą szybko i bez wysiłku osiągnąć duchowe urzeczywistnienie oraz powszechnie przynieść pożytek wszystkim istotom.

Każdy rodzaj sanghi jest godny zaufania. Powodem jest to, że jeśli wiecie, że ktoś jest zawsze zatroskany o dobro innych, wówczas nie macie wątpliwości co do tej osoby. Na przykład, gdy macie przyjaciela, który was lubi, szanuje i jest szczęśliwy, kiedy jest z wami, a także chwali was kiedy nie jesteście w jego obecności. Tacy przyjaciele są z pewnością prawdziwymi przyjaciółmi i zasługują na wasze zaufanie, ponieważ zawsze próbują wam pomóc w każdym aspekcie. Są również tacy przyjaciele, którzy obdarzają was komplementami prosto w oczy, ale mówią o was źle za waszymi plecami. Tacy przyjaciele w ogóle nie zasługują na zaufanie, zawsze was skrzywdzą na różne sposoby. Dlatego możemy rozwinąć ufną wiarę w sanghę.

III

Przyjęcie schronienia w Trzech Klejnotach

POWYŻEJ DAŁEM krótkie wyjaśnienie właściwości Trzech Klejnotów. Czy macie poczucie wiary w Trzy Klejnoty? Czy jesteście do nich przyciągani?

Życzę wam wszystkim, od tej chwili i przez wszystkie przyszłe żywoty, byście modlili się do Buddy, nieprześcignionego nauczyciela, który posiada najwyższe i najdoskonalsze właściwości, byście praktykowali dharmę nie szkodzenia istotom i byście przyjaźnili się z sanghą, która podtrzymuje najwyższą

dharma. Przyjmijcie to ślubowanie głęboko w swoim sercu. Z tym oddaniem i aspiracją, proszę złożyć dlonie przy sercu i powtarzajcie za mną trzykrotnie:

Przyjmuję schronienie w guru.

Przyjmuję schronienie w buddzie.

Przyjmuję schronienie w dharmie.

Przyjmuję schronienie w sandze.

Teraz wszyscy przyjęliście ślubowanie schronienia.

Od tej chwili możecie nazywać siebie buddystami. Od tej chwili jeśli chcecie cokolwiek osiągnąć w swoich działaniach, czy to duchowego, czy świeckiego, będziecie w stanie z łatwością to zrobić, bez przeskódk. Ponadto, jeśli jakiś człowiek lub zły duch będzie próbował stworzyć wam przeskody, będziecie chronieni przez Trzy Klejnoty. Tak długo jak nie sprzeniewierzycie się lub nie porzucicie Trzech Klejnotów, możecie osiągnąć szczęście i pożytek w tym życiu i nigdy więcej nie odrodzicie się w trzech niższych światach. Jeśli utrzymacie to zobowiązanie i obietnicę w niezmienny sposób, to osiągniecie cel cennego ludzkiego życia.

Kiedy tak patrzę dokoła, to widzę, że mamy tutaj mieszany tłum ludzi. Wielu z was urodziło się tutaj w Kanadzie, a niektórzy z was urodzili się w Stanach Zjednoczonych. Czuję, że dla wielu z was, ten dzień stał się najważniejszy w waszym życiu. Dlaczego tak mówię? Dlatego, że uważam, iż większość waszego życia mniesz lub bardziej spędzacie na zdobywaniu ubrań, jedzenia, bogactwa i pozycji. Poświęcając nasze całe życie karierze zrobiliśmy tyle wysiłku, że może się zdarzyć, iż staniemy się tak bogaci jak miliarder David Rockefeller. Jednak bez względu jak bardzo się staramy to to, co udało nam się dotychczas jest bardzo zwyczajne, z wyjątkiem tego, że mamy dostatek jedzenia, trochę pieniędzy i pewną reputację, ale to nic szczególnego i wydaje się, że to co zrobiliśmy z wysiłkiem przez całe życie nie jest zbyt znaczące. Porównując to co możecie osiągnąć dzięki wysiłkowi przez całe życie, to pozytki jakie osiągnęliście dzisiaj są bardziej znaczące.

Tak to czuję. Zapewne wielu z was od długiego czasu praktykuje buddyzm. Niektórzy z was pewnie nie byli buddystami, a teraz jesteście. W każdym przypadku powinniście rozwinąć oddaną wiarę w Trzy Klejnoty. To nadaje znaczenie mojej podróży do

Kanady i wierzę, że nasze spotkanie dzisiaj jest w pełni wykorzystaną okazją.

Po przyjęciu schronienia powinniście próbować następującej praktyki: od tej chwili, nie zapominajcie modlić się do Buddy, który wam pomaga i towarzyszy na ścieżce; po przyjęciu schronienia w dharmie, powinniście starać się jak najlepiej, żeby nie skrzywdzić intencjonalnie żadnej istoty; po przyjęciu schronienia w sandze, powinniście szanować i kultywować zaufanie do uczniów Buddy. Dzięki takiemu działaniu wasze wszystkie aspiracje zostaną spełnione.

Na dzisiaj planowanym tematem był wykład o współczuciu i mądrości, tak jak napisano w liście zapraszającym. Nie rozwiniąłem tego tematu w prosty i zwykły sposób, ale raczej odniosłem to do niezrównanego współczucia i mądrości Buddy. Wierzę, że to przyniesie wam olbrzymie korzyści, dlatego mówiłem w ten sposób.

Nie uważam, żeby mój głos był szczególnie atrakcyjny, czyżbym był obdarzony erudycją. Był może nie podoba się wam sposób w jaki mówię, ale ten styl jest szczerzy i bezpośredni a to czym się

z wami dzisiaj podzieliłem jest tym co da wam korzyść w tym i we wszystkich przyszłych żywotach. Dlatego chciałbym, żebyście zachowali to głęboko w waszych sercach.



www.khenposodargye.org



15
Tiếng Việt

Bí quyết tinh túy của
Pháp Vương Jigme Phuntsok

Khai thị tại Canada năm 1993

Lời tác bạch của người dẫn chương trình	01
---	----

Pháp vương tụng

Kệ tán	03
Phát biểu	06
Đầy đủ thuận duyên	07
1 Sinh ra ở Nam Thiệm Bộ châu	07
2 Có được thân người quý báu	08
3 Đức Phật xuất thế	09
4 Phật đã thuyết pháp, Phật pháp trụ thế	09
5 Thượng sư đã nghiệp thụ	10
Ba loại tín tâm	11
1 Thanh tịnh tín được sinh ra từ Phật bảo	12
2 Dục lạc tín được sinh ra từ Pháp bảo	20
3 Thắng giải tín được sinh ra từ Tam bảo	27
Quy y Tam bảo	29

LỜI TÁC BẠCH CỦA NGƯỜI DẪN CHƯƠNG TRÌNH:

Chào mừng đến với buổi trò chuyện với đại chúng của ngài Pháp vương Jigme Phuntsok ngày hôm nay. Ngài sinh năm 1933 tại miền Đông Bắc Tây Tạng. Gần đây, khoảng mươi năm trước, Rinpoche bắt đầu tích cực ban pháp ở Tây Tạng, một xứ sở mà vào thời điểm đó vừa trải qua vài thập kỉ Phật giáo và việc tu trì Phật pháp bị suy thoái. Ngài được tin tưởng phó thác nhiệm vụ hoằng dương Phật giáo ở Trung Quốc và nhận trách nhiệm dù dắt hàng chục nghìn người Tây Tạng cũng

như nhiều người Hán bước vào cánh cửa Phật pháp trong những năm gần đây.

Chúng con vô cùng may mắn được ngài quang lâm chiêu hôm nay, bởi vì chuyến đi của ngài đã diễn ra, đó là kết quả của một loạt những điều thần kì và những sự chuẩn bị mà về nhiều mặt không ai nghĩ chúng đã từng diễn ra. Dù có điều gì trong phút cuối gấp rút, kết quả của việc này là chúng con có nhân duyên mời ngài quang lâm trụ xứ của chúng con tại đây, Nova Scotia, một nhân duyên mà chúng con vô cùng cảm kích. Vì vậy, chúng con rất vui mừng và vinh dự khi đức Pháp vương đã có thể chấp nhận lời thỉnh cầu và đến đây ngày hôm nay để chia sẻ giáo pháp tuyệt diệu của ngài. Thay mặt cho tất cả đại chúng vân tập tại đây ngày hôm nay, chúng con gửi tới đức Pháp vương lời chào mừng nồng hậu nhất.

PHÁP VƯƠNG TỤNG:

Kết tan

(Đỉnh lễ cẩn bǎn thượng sư)

Hoá thân của hết thảy chư Phật ba đời

Bậc phô chủ của hải hội mạn đà la và Phật bộ

Đạo sư uy đức và cao quý từ tâm vô đắng, bǎn sư
tôn quý,

Chí thành cung kính đỉnh lễ dưới đôi bàn chân vô
cấu của ngài

Con xin quy y ngài. Nguyện xin ban cho con uy
thần lực.

(Đỉnh lẽ bǎn sư Thích-ca Mâu-ni Phật)

*Ai có thể chán nhìn khuôn mặt cao quý của ngài?
Khuôn mặt quang minh tựa đoá hoa đang nở*

*Bao phấn toả rạng – tướng hảo như cam lộ tưới
mát mắt chúng sinh*

*Cánh hoa từ bi lan toả rộng bao trùm khắp tam
giới*

*Ôi! Đáng pháp vương vô thương, Bạch Liên Hoa,
hôm nay xin hãy đặt gót sen của ngài trong ao sen
của tâm con.*

(Đỉnh lẽ Liên Hoa Sinh Đại Sĩ)

Trên một hòn đảo trên hồ nước xíu Oddiyana

*Từ giữa đoá sen nhậm vận hóa hiện, là hóa thân
của hết thảy chư Phật*

*Rực rỡ cùng những công đức và các tướng tuy
hình*

Liên Hoa Sinh, xin hãy bảo hộ hồ sen của tâm con.

(Đỉnh lẽ Vô Cầu Quang Tôn Giả)

Trong Pháp tận giới chứng mệt ý Pháp thân

Trong Quang minh giới, thấy Phật độ Báo thân

Hiện hóa thân trước sở hóa quảng lợi chúng sinh

Đỉnh lẽ trước tôn giả Pháp vương biến tri.

(Đỉnh lê̄ Mipham Rinpoche)

*Trí tuệ của đức Văn Thù, bậc Ngũ Sư Tử, khởi hiện
trong tâm ngài*

Tu hành trong đại nguyện Phổ Hiền

*Hoá hiện hạnh giác ngộ của chư Phật và các Pháp
vương tử*

Đạo sư Diệu Âm, con kính lê̄ dưới chân ngài.

(Đỉnh lê̄ Bồ-tát Văn Thù Sư Lợi)

Thân tướng đồng tử toàn thiện

Điểm tô ánh sáng trí tuệ

Ngài xua tan bóng tối vô minh trên khắp thế gian

Đầu diện lê̄ túc đức Văn thù.

(Cầu nguyện Bồ-tát Văn Thù)

Giờ đây, với mong muốn làm lợi lạc quần sinh

*Con quán tưởng ngài ngự trên đoá sen tươi thắm
nơi tim con*

Ôi Đức Văn Thù, xin diệu âm cam lô của ngài

Ban vinh quang cho tâm con.

Phát biểu

Cung kính lỄ tán bẢN TÔN THÙ THẮNG!

Ngày hôm nay, thầy sẽ giảng vài điều đơn giản về
các chủ đề liên quan tới Phật giáo.

I

Đầy đủ thuận duyên

Mọi người nên biết rằng chúng ta bây giờ có cơ duyên vô cùng tốt. Vậy Cơ duyên đó tốt như thế nào?

I

Sinh ra ở Nam Thiệm Bộ châu

Chúng ta rất may mắn khi sinh ra ở Nam Thiệm Bộ châu, điều này rất khó có được. Nam Thiệm Bộ Châu có đầy đủ các điều kiện viên mãn để tu hành, các nơi khác như Đông Thắng Thần châu, Tây Ngưu Hóa châu,

Bắc Cô Lô châu tuy thọ dụng viên mãn, cuộc sống vui vẻ nhưng lại không có duyên tu hành chính pháp. Cho nên nhất định phải biết rằng, Nam Thiệm Bộ châu thù thắng hơn các châu khác.

2

Có được thân người quý báu

Có được thân người quý báu ở Nam Thiệm Bộ châu, điều này cũng vô cùng hiếm có. Nếu như sinh ra ở các nơi như địa ngục, ngạ quỷ, bàng sinh, phi thiên, những đau khổ ở các nơi này vô cùng khó chịu, hơn nữa không có cơ duyên tu hành Phật pháp, rất đáng thương. Nếu như sinh vào cõi trời, tuy khó được sinh về cõi này, ở đó vui sướng diệu kì, nhưng tán loạn phóng dật trong thời gian dài, cũng không có nhân duyên tu hành chính pháp. Không chỉ như vậy, giáo pháp đức Phật đã giảng như Thanh văn thừa, Bồ tát thừa, Mật thừa đều phải dựa vào thân người tu hành mới đạt được thành tựu. Còn các vị thiên nhân và các chúng sinh khác không có cơ duyên tu hành, cũng không thể khiến cho việc tu hành viên mãn. Vì thế, có được thân người còn thù thắng hơn có được thân người cõi trời, đức Phật đặc biệt hay tán thân người quý báu này. Là người

theo học Phật, hiện tại chúng ta có được thân người quý báu như vậy nên sinh khởi tâm đại hoan hỉ.

3 *Đức Phật xuất thế*

Gặp thời Phật xuất thế cũng vô cùng hiếm có. Vì sao vậy? Kiếp Phật xuất thế gọi là “minh kiếp”, kiếp Phật không hiện thân ở đời gọi là “ám kiếp”. Trong đó, ám kiếp thường xuyên lặp đi lặp lại, còn minh kiếp thi thoảng mới xuất hiện, cực kì khó gặp. Giống như trong hiền kiếp này có đức Phật Thích-ca xuất thế, cho nên kiếp này được gọi là minh kiếp, chúng sinh thời nay đầy đủ thuận duyên và cơ hội thù thắng tu hành Phật pháp, cực kì khó gặp.

4 *Phật đã thuyết pháp, Phật pháp trụ thế*

Sau khi Thế Tôn giáng lâm đã giảng kinh thuyết pháp cho chúng sinh, hơn nữa những giáo pháp này vẫn còn trụ thế, điều này cũng vô cùng khó có được. Mọi người nghĩ xem, sau khi Phật hiện thế ở đời ba lần chuyển pháp luân, Phật pháp vẫn còn trụ trên thế gian, đây là điều vô cùng đáng để vui mừng.

Thượng sư đã nghiệp thụ

Dù cho Phật đã truyền pháp, Phật pháp cũng trụ thế, nhưng muôn đạt được pháp nghĩa chân thực cần phải gặp được thượng sư thiện tri thức, nếu không, dựa vào tự lực muôn tu học tất cả Phật pháp là điều không thể. Chỉ có được thượng sư thiện tri thức nghiệp thụ mới có thể dựa vào lời Phật dạy tu hành chính pháp. Cho nên thiện tri thức càng khó gặp được. Hiện tại, chúng ta đã đầy đủ những thuận duyên như vậy: Sinh ra ở Nam Thiệm Bộ châu, Phật cũng đã xuất thế, còn giảng pháp thù thắng khó gặp được, Phật pháp đến nay vẫn chưa lui tàn, còn trụ nơi thế gian, hơn nữa cũng đã gặp được thượng sư có thể khai thị chính pháp, không chỉ gặp được, thượng sư còn giảng kinh thuyết pháp, những cơ duyên tốt như vậy giống như hoa ưu đàm xuất hiện, là minh kiếp trong minh kiếp, chúng ta nên cảm thấy hoan hỉ!

II

Ba loại tín tâm

Sau khi có cơ duyên tốt như vậy, nếu muôn đạt được giải thoát, đầu tiên phải nói từ chính mình, tín tâm viên mãn là điều không thể thiếu. Cái gì gọi là tín tâm? Nó được chia ra làm ba loại thanh tịnh tín, dục lạc tín, thăng giải tín; duyên do Phật bảo sinh ra là thanh tịnh tín; duyên do Pháp bảo sinh ra là dục lạc tín, duyên do Tăng bảo sinh ra gọi là thăng giải tín. Cả ba loại đều phải cần sinh khởi.

I

Thanh tịnh tín được sinh ra từ Phật bảo

Sinh khởi tâm bất cộng hoan hỉ với đức Phật, được gọi là thanh tịnh tín. Nguyên nhân sinh khởi tâm hoan hỉ tới Phật là do trên đời này Phật không giống với Đại Tự Tại Thiên, Đế Thích Thiên, Phạm Thiên, không có cái gì có thể so sánh được với Phật, công đức vô cùng hiếm có. Phật có công đức gì không giống họ? Chỉ xét riêng trên phương diện trí tuệ, công đức Phật không ai sánh bằng, dù cho Bồ-tát đã đăng địa dùng ngàn vạn năm cũng không thể nói hết được. Chúng ta không có cách nào có thể biết hết công đức vô lượng vô biên của Phật, nhưng đối với các công đức vô cùng quan trọng, có ích lợi cho bản thân thì phải biết rõ. Chúng ta cần biết điều gì? Phật đã tuyên giảng phương pháp đạt được an lạc tạm thời của trời người, phương pháp đạt được quả vị Phật vô thượng círu cánh, những công đức thù thắng như vậy chúng ta phải biết rõ, nếu không, dù cho Phật có nhiều công đức hơn nữa nhưng không có ích gì cho chúng ta, vậy thì sao lại sinh khởi tín tâm với ngài ấy cơ chứ? Giống như một số ông vua trên thế gian, tuy có quyền thế nhưng thần dân không có được lợi ích từ họ, vậy thì thích họ để làm gì? Bất kì một ông vua nào chỉ cần đem lại an lạc cho bách tính, như thế bách

tính mới vui mừng. Giống vậy, công đức của Phật có thể đem lại lợi ích cho chúng ta, chúng ta mới sinh tâm hoan hỉ với Phật. Chúng ta bắt buộc phải hiểu rõ các công đức như thế. Vậy công đức nào của Phật có lợi cho chúng ta? Chính là ba loại công đức bi, trí, lực.

1.1-Trí

Nếu đức Phật không thấu triệt phương pháp giúp vô biên chúng sinh đạt được an lạc, viễn li đau khổ, thì không có cách nào thực sự làm lợi ích chúng sinh. Nhưng đức Phật biến tri hết thảy vạn pháp, đây chính là công đức của trí.

1.2-Bi

Đức Phật tuy có vô tận trí tuệ nhưng nếu không có tâm đại bi cũng không thể làm lợi lạc hết thảy chúng sinh. Tỉ như một người trí tuệ siêu quần, nhưng trong tâm có ác niệm với người, hành vi tàn bạo, vây anh ta có trí tuệ nhiều hơn nữa cũng không thể giúp đỡ người khác. Bởi thế, trên nền tảng đầy đủ trí tuệ cần phải có công đức đại bi. Phật có tâm đại bi như thế nào? Ví dụ, một người mẹ chỉ có đứa con độc nhất, tình yêu của bà dành cho con không có cách nào hình dung được, còn bi tâm của Phật dành cho chúng sinh, siêu vượt hơn trăm lần ngàn lần như vậy. Căn cứ vào đâu? Đức

Phật bắt luận khi trong thời kì nhân địa tu hành, hay đã đạt được quả vị Phật viên mãn, vì lợi ích chúng sinh đều không tiếc thân thể và sinh mệnh của bản thân. Xưa kia Phật khi nhân địa tu hành thì sao? Lộc Uyển ở Varanasi, nơi Phật chuyên pháp luân lần thứ nhất, vì để cho chúng sinh có được lợi ích và vui sướng, ngài đã từng trong nhiều đời nhiều kiếp bố thí đầu mình. Đây là điều đích thân Phật nói khi đã thành đạo. Vậy chi có ở Varanasi mới như vậy sao? Không phải! Các nơi khác cho tới từng ngóc ngách, Phật vì lợi ích chúng sinh đã vô số lần bố thí qua máu thịt của mình. Nếu như Phật có bi tâm thiêng vị, ví dụ như chỉ bảo hộ những người thân cận, quý trọng, hợp ý, hoặc đối với người có tâm cung kính, có tâm hoan hỉ với mình, còn đối với người khác thì không quan tâm, bi tâm như vậy là không bình đẳng. Nhưng bi tâm của Phật không như vậy, bi tâm của ngài như thế nào? Khi Phật tại thế, nếu như bên phải trời Đế Thích với tâm cung kính giáng hạ mưa bạch chiên đàm xuồng, còn bên trái ma vương Ba Tuần với ác tâm giáng mưa vũ khí xuồng thì tâm từ bi của đức Phật đối với hai người không có gì sai biệt, đều ở trong an lạc đạo vô thượng. Nếu như tình yêu thương của đức Phật chỉ dành cho các chúng sinh có thọ dụng viên mãn, dòng tộc cao quý, chứ không dành cho các

chúng sinh hèn kém đáng thương, không nơi nương tựa, đó là tình yêu thương hẹp hòi. Nhưng trên thực tế lại không phải vậy, sự bi mẫn của Phật đối với những người thiệt thòi hơn luôn sâu hơn những người có điều kiện tốt hơn. Không giống như những người nắm chính quyền, họ chỉ lợi ích hàng mấy trăm mấy ngàn người bên này nhưng lại không muốn làm lợi ích cho một hai người bên kia. Nhưng đức Phật dù cho vì một chúng sinh đáng thương, ngài có thể vô số lần bồ thí máu thịt của mình cũng không oán thán hay hối hận. Từ vô thuỷ đến nay, Phật vì một chúng sinh vẫn bồ thí như vậy, vô lượng số kiếp đều không sinh tâm chán bõ, tình yêu thương như vậy mới chí cao vô thượng. Ví dụ, trong quá khứ khi đức Phật sinh ra làm một chúng sinh trong cõi địa ngục với cái tên Gia-ba-tạ-đạt. Ngài có một người bạn tên là Ca-mã-nhiệt-ba, hai người chịu khổ trong địa ngục. Ngực tốt bắt ép họ kéo xe và dùng binh khí đánh đập tàn bạo. Lúc này Gia-ba-tạ-đạt thầm nghĩ: “Hai người chịu khổ, chi bằng để một mình ta chịu thay.” Thế rồi bèn nói với ngục tốt: “Để một mình tôi kéo đi. Hãy tháo chiếc dây thừng trên người Ca-mã-nhiệt-ba và buộc nó lên người tôi, xin hãy để bạn tôi được an lạc.” Ngực tốt nghe xong bèn khởi tâm sân cực lớn, nói: “Nghịệp của chúng sinh trong địa

ngục tự làm tự chịu, ai có thể chịu thay được?" Dứt lời liền cầm chuỷ sắt đập mạnh vào đầu Gia-ba-tạ-đạt. Sau khi bị đánh chết, Gia-ba-tạ-đạt tái sinh về cõi trời tam thập tam. Chuyện này được ghi chép trong Truyện kí Phật-đà. Không chỉ những vậy, Đề-bà-đạt-đa cả đời ganh ghét hâm hại đức Phật, không chỉ trong một đời, thậm chí trong rất nhiều kiếp xa xưa đều nghĩ trăm phương ngàn kế hâm hại Phật. Đôi với loại người như vậy, Phật vẫn không tiếc thân mình nhiều ích họ. Cho nên lòng từ bi của Phật đối với chúng sinh không thể dùng lời nói diễn đạt hết được.

1.3-Lực

Tuy nhiên Phật đầy đủ công đức trí & bi như vậy, nhưng nếu không có công đức lực cũng không được. Giống như một người mẹ không có đôi tay, tận mắt chứng kiến cảnh con bị ngã vào hồ nước mà không có cách nào cứu giúp, chỉ có bi tâm cũng không cách nào làm lợi ích chúng sinh. Vậy thì, năng lực của Phật như thế nào? Phật có công đức của thân, ngữ, ý đầy đủ ba loại năng lực.

A, Thân

Năng lực thân có những gì? Chúng sinh chỉ cần nhìn thấy Phật dù một lần cũng có thể thoát khỏi được

đau khổ của tam giới luân hồi, đi vào con đường giải thoát an lạc cứu cánh. Tận mắt nhìn thấy Phật có công đức như vậy, như nay Phật không còn tại thế, liệu vẫn còn khiến chúng sinh có được lợi ích như vậy chăng? Dương nhiên là có. Đức Phật từng nói: “Hoá hiện vô số tướng, khiến cho chúng sinh hành thiện pháp”, tức là Phật sẽ hoá hiện với các thân tướng không giống nhau làm lợi ích chúng sinh. Ví như các thân tướng của Phật còn có các bức tượng, tranh vẽ, đối với tượng Phật mà nói, bất luận là tháp xá lợi đức Phật, hay tượng Phật bằng vàng bạc, ngà voi, bùn đất, gỗ, đá, nếu chúng sinh đinh lễ, cúng dàng, phát nguyện thì không khác gì lễ bái chân thân của Phật, điều này đã được nói trong kinh Phật; còn nói từ góc độ tranh vẽ, bất luận vẽ thân tướng Phật trang nghiêm cũng tốt, chưa trang nghiêm cũng được, nếu có ai nhìn thấy đều có thể nhận được lợi ích bất khả tư nghị. Đối với thân tướng đức Phật, nếu chiêm ngưỡng lễ bái với tín tâm và lòng cung kính thì công đức không thể nghĩ bàn. Dù cho nhìn với tâm sân hận, nhơ nhét duyên đó mà trong tương lai không lâu cũng có thể đạt được quả vị Phật. Những điều này được tuyên thuyết tỉ mỉ rõ ràng trong các kinh điển.

B, Ngữ

Công đức ngữ của Phật, khi Ngài còn tại thế nếu có thể tận tai nghe lời ngài dạy, hoặc bây giờ thông qua việc một lòng một dạ cầu nguyện tới Phật, bất luận trong cảm thọ và tri giác hay giác mộng đều tận mắt thấy tôn nhan và nghe ngài truyền pháp, những điều này nhanh chóng đạt được công đức thù thắng, và sau cùng sẽ đạt được quả vị Phật.

(Pháp vương cười và nói: “Cứ ngỡ các con không chuẩn bị micro cho thầy, thì ra để trong ngăn kéo, thầy không biết được. Ai đóng ngăn kéo vậy? Là hai con hay thầy?....Là thầy? Thầy không biết ở trong ngăn kéo, cứ ngỡ không có micro nên lớn tiếng giảng. Sau nghe thấy tiếng tút tút mới phát hiện thì ra ở ngay cạnh mình.”
Đại chúng nghe xong cười lớn.)

Không chỉ Pháp mà Thế tôn đích thân tuyên thuyết, bao gồm cả các Phật pháp đã được ghi chép thành kinh điển, nếu có thể tận tai nghe thấy công đức cũng bất khả tư nghị, nhất định có thể tránh được cảnh cửa dẫn tới ba đường ác, được trường thọ vô bệnh, thọ dụng viên mãn. Dù cho không có nhân duyên tận tai nghe Phật pháp, nhưng giống như các loài chim bay dã thú,

nếu nghe thấy tiếng pháp loa, tiếng trống khi truyền pháp cũng có thể thoát khỏi đau khổ luân hồi trong tương lai không xa, đạt được giải thoát.

C, Y

Công đức ý của Phật như thế nào? Đức Phật đối với mỗi chúng sinh đều có tâm đại từ đại bi, sự nghiệp lợi tha vĩnh viễn không gián đoạn, giống như biển lớn không bao giờ rời xa sóng vỗ, đức Phật cũng không bao giờ bỏ mặc chúng sinh. Khi đức Phật hóa hiện ở mười phương sát độ, đối với chúng sinh thích hợp dùng thân Phật để độ, ngài sẽ dùng thân tướng Phật tối hóa độ; đối với chúng sinh thích hợp dùng thân Bồ-tát để độ, ngài sẽ dùng thân tướng Bồ-tát tối hóa độ; đối với chúng sinh thích hợp dùng thân Thanh văn, Duyên giác để độ, đức Phật sẽ dùng thân tướng Thanh văn, Duyên giác tối độ; đối với chúng sinh thích hợp dùng thân phi nhân để độ như chim muông, dã thú, cá tôm...Sẽ dùng thân tướng động vật tương ứng tối hóa độ...Tóm lại, đức Phật sẽ hóa hiện các loại thân tướng khác nhau để hóa độ chúng sinh. Không chỉ như vậy, Phật còn hóa hiện thành núi, cây, rừng già diễn bày Phật pháp, đem lại vô lượng lợi ích cho chúng sinh. Đức Phật ngày đêm sáu thời thường hằng dùng các loại phương tiện làm lợi lạc tới mỗi chúng sinh, chưa bao giờ khiến chúng sinh

không có được lợi ích. Vì thế, chúng ta nên sinh khởi tâm hoan hỉ và cung kính tới Phật. Thầy lặp lại một lần nữa những điều đã nói vừa rồi: Nếu như không thấu triệt phuong pháp làm lợi lạc chúng sinh, chura chắc có người sẽ thích Phật, nhưng đức Phật có đầy đủ trí tuệ biến tri hết thảy vạn pháp; đức Phật tuy là bậc biến tri nhưng nếu không có tâm đại bi, cũng không thể dẫn đạo hóa độ chúng sinh, nhưng ngài có tâm đại bi vô lượng; đức Phật tuy có trí tuệ và đại bi, nếu không có năng lực hóa độ chúng sinh cũng không có cách nào lợi ích chúng sinh, nhưng Phật có đầy đủ năng lực vô ngại. Công đức bi, trí, lực vô song như vậy, duy chỉ có đức Phật là có đầy đủ, ngoài ra, bất kì ai ở bất kì thế giới nào cũng không thể có. Cho nên, sau khi chúng ta dùng tâm quan sát tỉ mỉ, ngoài những người có thân thể nhưng không có trái tim, trong đầu không có não, nếu không, bất kì ai cũng không thể không sinh khởi tín tâm tới Phật.

2

Dục lạc tín được sinh ra từ Pháp bảo

Dục lạc tín, chính là đối với giáo pháp mà đức Phật tuyên thuyết, phải nghĩ rằng “tu hành như vậy”. Nên tu hành như thế nào? Cần phải hành trì thiện pháp, đoạn

trừ bất thiện pháp. Thiện pháp gồm những gì? Nói đơn giản, không được có tâm làm tổn thương chúng sinh, phải tu trì tâm từ bi, đó là thiện pháp. Trái lại, nếu như đối với chúng sinh thượng, trung, hạ đẳng, có tâm hãi hại, hành vi thô bạo, đây đều gọi là bất thiện pháp. Đối với việc không làm hại chúng sinh, đức Phật từng nói “Sa môn tú pháp”. Sa môn chính là chỉ những người theo học Phật, cho nên, bốn loại pháp này chúng ta cũng cần phải hành trì. Cụ thể bao gồm những pháp gì?

2.1, “Người khác giận mình không giận”, người khác sinh khởi tâm sân với mình, mình không khởi tâm sân với họ.

2.2, “Người khác mắng mình, mình không mắng lại”, người khác mắng mình như thế nào, mình cũng không đáp trả.

2. 3, “Người khác đánh mình, mình không đánh trả”, người khác dùng vũ khí, đá, gậy gộc đánh mình, nếu mình là đệ tử chân chính của Phật-đà thì không nên đánh trả.

2.4, “Họ tìm lỗi mình, mình không tìm lỗi họ”, người khác nói những lời không hay về cha mẹ mình,

nói mình nhìn xấu xí, cười nhạo mình không có tiền, nói mình là đạo tặc, kẻ lừa đảo... Bởi móc những lỗi lầm, mình cũng không được làm những điều đó với họ, đì bới móc lỗi người. Trong Phật pháp có giảng rằng “lợi ích thắng lợi dâng cho người, thiệt thòi thất bại nhận về mình”, việc tốt, thắng lợi nhường cho người khác, thiệt thòi, thất bại thì nhận về mình. Nếu có thể hành trì Sa môn tú pháp, chính là bậc đệ tử tốt nhất của đức Phật. Nếu không, chỉ là những đệ tử chỉ biết nói suông, trên thực tế trong tương tục không có bất kì một pháp nào trong Sa môn tú pháp, thì chỉ là đệ tử trên tên gọi chứ không phải là đệ tử chân chính. Vậy thì, muôn thực hiện được Sa môn tú pháp, chúng ta nên quán tu như thế nào? Ví dụ có một người hâm hại con, con không nên sinh tâm sân hận họ, dù cho con coi người đó như con cái, đối xử vô cùng tốt, không một chút lỗi lầm, nhưng lại bị họ làm hại, dù cho như vậy con cũng không nên sân hận. Giống như bà mẹ có một đứa con bị điên, dù nó có làm hại mẹ mình như thế nào thì mẹ vẫn không sân hận con, chỉ nghĩ rằng không biết bao giờ bệnh của con mới đỡ. Giống vậy, người từng chịu ân của mình quay sang làm hại mình, cũng cần nghĩ rằng không biết đến bao giờ họ mới có thể rời xa phiền não đạt được giải thoát. Nên tu tâm từ bi như thế. Nếu như

con từng hăm hại người khác, người khác hăm hại con, đây là việc rất bình thường, không nên vì đó mà sinh khởi tâm sân hận. Nhưng nếu lỗi nhỏ bé bằng cái kim con cũng không có, người khác lại đem đến sự hăm hại cực kì lớn tới con, thậm chí chặt đầu con, con cũng không được sinh khởi tâm sân hận, mà nên quán tưởng hết thảy khổ đau và toàn bộ tội nghiệp mà họ tạo sẽ trồ quá nơi thân con, cần sinh khởi tâm lương thiện như vậy. Nếu có người bới móc lỗi con, cũng không được sinh khởi tâm sân hận. Dù cho tiếng xấu lan truyền hết các nước, người người mắng chửi, công kích con, con vẫn phải sinh tâm hoan hỉ với họ, đồng thời tán dương công đức của họ. Người ngang hàng với con hoặc địa vị cao hơn con, coi thường con là chuyện rất bình thường. Nhưng, nếu là người thấp hơn lại có các lời nhục mạ, con cũng không được sinh khởi tâm sân với họ, trái lại phải cung kính, bình thản tiếp thu. Đây chính là giáo pháp truyền thống của đức Phật. Pháp mà Phật tuyên thuyết đều là pháp không làm tổn thương người khác, tận lực làm lợi lạc chúng sinh, cho nên, đây chính là con đường hoà bình kì diệu và duy nhất. Hoặc có người nghĩ: “Giáo pháp của đức Phật quả thực rất tốt, nhưng có mấy người thực sự làm được, không có cách nào tu trì các pháp đó cả!” Thực ra có cách. Đương nhiên nếu

như mới bắt đầu mà yêu cầu làm được hết những điều đó, không cần nói tới những người mới bước chân vào Phật giáo như các con, đến ngay cả những thượng sư, những người Tây Tạng xuất gia như thầy cũng không cách nào làm cho rốt ráo. Nhưng, nếu có thể theo trình tự tu học Pháp yếu của đức Phật, không ngừng thay đổi thói quen của bản thân, dần dần hành trì cũng không phải là khó. Giống như một số thượng sư đức cao vọng trọng ở Tây Tạng, thà xả bỏ thân mạng cũng không làm tổn thương, ăn trộm tiền tài người khác, cơ bản sẽ không bao giờ làm những chuyện như vậy.

Các con từ nay về sau cũng cần gắng sức không làm hại tới sinh mệnh, không trộm tiền tài của bất kì một chúng sinh nào. Tuy nhiên, hoàn toàn không làm hại tới chúng sinh cũng tương đối khó, nhưng vẫn phải luyện tập dần dần, nỗ lực không làm hại chúng sinh. Đức Phật từng nói: “Nếu làm hại chúng sinh không phải là Sa-môn.” Nếu có tâm hãm hại người khác, hành vi thô bạo, cản bản không phải là đệ tử của đức Phật. Ngài còn nói: “Điều phục tự tâm, chớ não loạn khuấy động tâm người, đó lời Phật dạy.” Cho nên, chúng ta phải tận lực hộ trì tâm của mình, không được nhiễu loạn tâm người khác, điểm này nên hết sức nỗ lực thực hiện. Vậy thì, hộ trì tâm mình như thế nào? Trong tương tục có

những suy nghĩ không phù hợp với Phật pháp, bất luận là tâm sân hận nghiêm trọng, hay là tâm tham cực lớn, tâm đố kị với người, tâm ngạo mạn cho rằng mình tài giỏi hơn người, khi sinh khởi các niệm bất thiện như vậy cần phải nhận thức được chúng, sau đó lập tức chặt đứt sự tiếp nối của chúng, dùng chính niệm hộ trì tự tâm. Đồng thời, để phòng việc tái diễn sinh khởi các niệm phân biệt xấu xa đó còn cần phải cầu nguyện thượng sư, tam bảo gia trì. Làm thế nào để hộ trì tâm của người khác? Về thân, làm các hành vi không tốt với người; về khẩu có những lời thô bạo; về ý sinh khởi các niệm phân biệt đều làm não loạn tâm người khác. Nếu như chúng ta làm ra các hành vi xấu như vậy, tốt nhất là đoạn trừ từ gốc rễ, nếu không làm được, cũng phải sinh tâm hối hận: “Hãy! Là đệ tử đức Phật, ta không nên làm ra các hành vi não loạn người khác như vậy, về sau không được tái diễn nữa!” Từ đó trở đi phát lời thệ nguyện vững chắc. Đương nhiên, điều này cũng cần khẩn nguyện tới thượng sư, tam bảo.

Như vậy, có cần thiết phải hộ trì tâm mình, không nhiễu loạn tâm người không? Kiếp này sẽ thường thọ vô bệnh, thọ dụng tăng trưởng, tướng mạo trang nghiêm, đại chúng cung kính và các công đức khác, đời vị lai sẽ sinh về cõi sát độ thanh tịnh như thế giới Tây

phương Cực Lạc, sau cùng đạt được quả vị Phật, xa rời hết thảy đau khổ, đạt được an lạc viên mãn. Phật pháp như vậy, nếu một người có thể hành trì, thì người đó sẽ được an lạc, rời xa đau khổ; nếu một gia đình hành trì thì cả nhà sẽ được an lạc; nếu cả thành phố hành trì thì cả thành phố sẽ đạt được an lạc cứu cánh và tạm thời; nếu như một quốc gia hành trì thì cả nước viên mãn đầy an lạc; nếu cả thế giới đều hành trì thì cả thế giới sẽ viên mãn hạnh phúc, an lạc, hoà bình, phồn vinh, từ đó không còn đau khổ.

Kì thực, bất luận là chúng sinh nào, ai cũng muốn được an lạc, rời xa khổ đau, không ai muốn mất đi an lạc để chịu khổ đau cả. Phương pháp khiến hết thảy chúng sinh rời xa khổ não đạt được an lạc, duy nhất chỉ có pháp của đức Phật tuyên thuyết. Giống như vừa nãy nói, nếu tư duy và quán sát tỉ mỉ, trừ phi là người có thân thể nhưng đầu không có não, không có tim gan, còn không, không ai không cung kính, không tin theo giáo pháp đức Phật dạy. Theo truyền thống của người dân Tây Tạng, sẽ gọi những người như vậy là “kẻ không não không tim”. Không phải là nói cơ thể họ không có tim, không có não. Đôi với những người theo học Phật mà nói, cái gọi là tim, không phải là khói thịt trong cơ thể; cái gọi là não cũng không phải mây cái

chất nhìn như sůa ở trong sọ. Ai có kiến giải chính xác thì người đó được gọi là “có tim có não”. Nếu các con cũng muốn có tim có não thì các con phải hiểu biết rõ ráo về Phật pháp và tu hành theo, nếu không, chỉ có ăn ngủ, đi đường, mặc quần áo...Những điều này không chứng minh được là con có tim có não, ai cũng không công nhận. Tóm lại, nếu duyên sinh khởi tín tâm từ Phật pháp thì được gọi là dục lạc tín.

3

Thắng giải tín được sinh ra từ Tam bảo

Tăng bảo chỉ những đệ tử theo học đức Phật. Trong đó, điều quan trọng duy nhất chính là vì lợi mình lợi người mà tinh cần nỗ lực. Những người theo học đức Phật được chia ra làm ba loại. Lấy Thiệm Bộ Châu mà nói, tăng chúng Tiêu thừa chính là không làm hại chúng sinh, tăng chúng Đại thừa không chỉ không làm hại chúng sinh mà còn phải làm lợi lạc chúng sinh, lợi lạc quần sinh, dễ dàng thực hiện, thành tựu nhanh chóng chính là tăng chúng Kim cương thừa.

(Khoảng thời gian dịch tiếng Anh, sau đó Pháp vương hỏi: “Thày nói gì nhỉ? quên mất rồi...À! Đang

giảng về tăng chúng. Thầy vừa giảng gì nhỉ?...Đúng rồi, Tăng chúng có ba loại.”)

Ba loại tăng chúng này đều đáng để tin cậy, giống như một người lợi ích chúng sinh, không có ai không tin họ. Giống như con có một người bạn, khi ở trước mặt họ ca ngợi, cung kính con, khi ở sau lưng họ cũng tán dương con, một người bạn hết lòng giúp đỡ con, chắc chắn con sẽ tin tưởng họ. Còn có một số bạn, bè ngoài ca ngợi con, nhưng sau lưng lại nói xấu về con, hâm hại con đủ thứ, người bạn như vậy không ai tin tưởng. Cũng giống vậy, sinh khởi tín tâm với tăng bảo, nguyên nhân cũng ở đây.

Phía trên đã nói qua công đức của tam bảo.

III

Quy y Tam bảo

Các con có thích tam bảo không? Ai thích giơ tay, thầy xem có bao nhiêu người thích (mọi người lần lượt giơ tay)...Ai không thích tam bảo cũng giơ tay, (không ai giơ tay)...Vô cùng tốt, mọi người đều thích tam bảo, (đại chúng cười).

Hi vọng các con từ nay về sau, đời đời kiếp kiếp đều cầu nguyện tới đức Phật - bậc công đức viên mãn, hành trì chính pháp không làm hại chúng sinh, và làm bạn với tăng chúng hành trì chính pháp, trong tương tục

cần phải phát nguyện những lời thệ nguyện như vậy.
Sau khi phát lời thệ nguyện, xin mời các con chắp tay
lại, cùng thảy niệm những câu sau.

(3 biến): *Quy y Thượng sư,*

Quy y Phật,

Quy y Pháp,

Quy y Tăng.

Bây giờ các con đã có được giới thề của quy y (đại chúng cười).

Bắt đầu từ hôm nay, các con trở thành môn đồ Phật giáo đầy đủ pháp tướng. Từ bây giờ trở đi, các con làm bất kì pháp thê gian và xuất thê gian nào, đều loại bỏ được nghịch duyên, thành tựu sở nguyện, khi gặp phải các nghịch duyên do người, quỷ, thần gây ra, sẽ nhận được sự gia trì và bảo hộ của tam bảo. Nếu như các con không bỏ tam bảo, không chỉ kiếp này sẽ an lạc, đời vị lai cũng không phải sinh vào các đường ác như địa ngục, ngạ quỷ, bàng sinh. Tín tâm và những lời các con vừa phát nguyện, nếu có thể kiên định không thay đổi, thì cái thân người này sẽ trở nên có ý nghĩa hơn. Những người ngồi ở đây đa số là người Canada, cũng có một số người Mĩ, trong cuộc đời này của các con, ngày hôm nay là ngày có ý nghĩa nhất, thời khắc có được lợi ích

lớn nhất, thầy nghĩ các con sẽ không có ngày nào giống như ngày hôm nay. Vì sao thầy nói vậy? Trong sinh mệnh của các con, ngoài thứ bảy và chủ nhật nghỉ ngơi ra, hàng ngày tất bật với cơm ăn áo mặc, danh vọng tiền tài. Nỗ lực cả đời để kiếm được tiền như đại gia người Mĩ, David Rockefeller hầu như cũng không phải là vấn đề quá lớn. Nhưng, vấn đề bây giờ là; có tài sản, cơm ăn, áo mặc, danh vọng tiền bạc thì không có thành tựu gì đặc biệt, nỗ lực cả đời như vậy thì có ý nghĩa gì? So với thành quả nỗ lực cả đời, thì thành quả các con hôm nay nhận được còn thù thắng hơn (đại chúng cười). Ngồi đây có đại đa số người trước kia đã bước vào cửa Phật, cũng có một số người hôm nay mới vào, bất luận là người nào, mọi người cần phải sinh khởi tín tâm bất thoái với Phật pháp. Như vậy, việc thầy đến đây mới có ý nghĩa. Các con tham gia pháp hội lần này, thầy thấy rằng là một cơ duyên rất tốt. Sau khi mọi người quy y Phật, từ giờ trở đi, không được quên việc thường xuyên cầu nguyện tới đức Phật; sau khi quy y Pháp, cần nỗ lực làm bằng được việc không làm hại chúng sinh; sau khi quy y Tăng, cần phải sinh khởi tín tâm và lòng cung kính tới những người theo học đức Phật. Nếu làm được như vậy, sẽ giúp con thực hiện viên mãn các sở nguyện trong tâm. Chủ đề ngày hôm nay

ban tổ chức muốn thầy thuyết giảng về pháp từ bi và trí tuệ, trong thư thỉnh cầu cũng có viết như vậy. Nhưng thầy không giảng về từ bi và trí tuệ tầm thường, mà kết hợp với từ bi và trí tuệ của đức Phật để thuyết giảng, hi vọng mọi người dựa vào đó để làm lợi lạc quảng đại chúng sinh. Tài diễn thuyết của thầy không được tốt, âm thanh cũng không hay, về mặt này có thể các con không thích cho lắm, nhưng nội dung thầy đã giảng là những lời nói có ích lợi cho đời này và kiếp vị lai của các con, hi vọng các con ghi nhớ trong tim. Ngày hôm nay tạm thời dừng ở đây. Bài giảng ngày mai đã có sự sắp xếp, mong các con tiếp tục lắng nghe.



www.khenposodargye.org



16

Kiswahili

*Ushauri kutoka moyoni kwangu na siri ya
mafundisho yake*

*Hotuba kwa umma iliyotolewa na
Mtakatifu Jigme Phuntsok Rinpoche
mwaka 1993 Nova Scotia, Canada.*

Mshereheshaji	01
Mtakatifu	
Pambio	03
Hotuba	06
Bahati kubwa	07
1.kuzaliwa bara kaskazini Jambudvipa	07
2.Upatikanaji wa thamani ya kuishi kwa binadamu	08
3.Kuzaliwa wakati Buddha ameshakuja duniani	10
4.Mafundisho ya Buddha bado yapo	10
5.Kukubalika na mwalimu wa kiroho aliehitimu	11
Viwango vitatu vya imani	13
1.Imani wazi	14
2.Imani ya shauku	25
3.Imani yenye ujasiri	33
Chukua Kimbilio katika Vito vitatu	36

M s h e r e h e s h a j i :

Karibuni sana katika mhadhara huu ambao utatolewa na Mtakatifu Jigme Phuntsok Rinpoche. Mtakatifu Rinpoche amezaliwa mwaka 1933 kaskazini mashariki mwa Tibet. Takribani miaka kumi iliyopita alianza kikamilifu kutoa mafundisho ya Kibuda ambayo kwa wakati huo yalianza kupungua. Anasifa nyingi juu ya uenezi mkubwa wa Ubuda nchini China na pia katika miaka ya hivi karibuni amewajibika kuwaleta/kuwaingiza

makumi ya maelfu ya Watibeti, na pia Wachina wengi wa Han katika Buddhadharma.

Tuna bahati kubwa kwa yeye kujumuika na sisi alasiri hii ya leo kwani kuja kwake hapa ni kama miujiza ambayo kwa njia nyingi si kitu rahisi. Pamoja na maandalizi kufanyika dakika ya mwisho, hata hivo nasi tumepata nafasi ya kumwalika kuwa nasi leo hii hapa Nova Scotia, nafasi ambayo ni adimu na tunashukuru sana. Kwahiyoo tumefurahi sana kwa Mtakatifu kukubali mwaliko wetu na kuwa nasi hii leo ili atufundishe mafundisho yake. Kwaniaba ya wote walihudhuria hapa leo, tunamkaribisha Mtakatifu.

M t a k a t i f u :

Pambio

*Embodiments (Mawazo yaliyo wazi) ya Mabuddha
wote, ya zamani, sasa na siku zijazo.*

*Mabwana wote wa mandalas baharini na
familia za Buddha; mabwana watukufu na mtukufu
ambaye fadhili zake hazijafananishwa;
gurudumu la mizizi ya thamani-
Ninainama chini kwa miguu yako isiyo na lawama
na kusujudu kwa kujitolea.*

Ninakimbilia kwako! Toa baraka zako, nasali!

*Nani awezaye kuchoka kuangalia uso wako usio na
doa, wenyе mwanga mkali na wazi kama ua
linalochanua?*

*Mwanga wa kung'aza alama zako
ni kama sukari ya ua kwa macho ya viumbe vyote.
Majani ya maua ya huruma yako yanafika dira ya
kuzunguka ulimwengu mara tatu (Dunia tatu).*

*Ewe Bwana wa manukato ya ua, Lotus nyeupe,
pumzisha miguu yako ya lotus kwenye dimbwi la
lotus ya mawazo.*

*Pumzisha miguu yako katika bwawa la lotus la akili
yangu!*

*Kwenye kisiwa katika ziwa huko Odḍiyāna, kutoka
kwa moyo wa lotus,*

*Ulijitokeza kama chanzo cha
Mabuddha, kwa kuvutia na ubora
ukiwa na alama ya doa ndogo.*

*Padmasambhava, linda bwawa la lotus
kwa kutumia mawazo!*

*Katika anga ambapo matukio yote yanafikia kikomo,
ulikutana na hekima ya dharmakāya; katika
mwangaza wazi wa nafasi tupu, ulimuona
Saṃbhogkāya Buddha akijitokeza;*

*Kufanya kazi kwa faida ya viumbe vyote, ulijitokeza
kwa oao kwa namna ya Nirmāṇakāya—*

*Mfalme wa Dharma, ninakuinamia mbele yako.
Hekima ya Mañjuśrī, Simba wa Hotuba, anaibuka
moyoni mwako,
Na ulifunzwa kutumia mtazamo uliokamilika wa
Samantabhadra,
Kufanya vitendo vya nuru vya
Mabuddha na warithi wao-
Mañjughoṣa Guru, miguuni mwako ninakuheshimu!
Una ubora wa ujana,
Na umepambwa kwa nuru ya hekima.
Unaondoa giza la ujinga kote
Duniani-
Mañjughoṣa Guru, kwako ninakuheshimu!
Sasa, kutokana na hamu ya kufaidi wengine,
Ninakuona juu ya moyo wangu mpya wa lotus,
Nakutakia sauti ya kupendeza ya yenye maneno
kama sukari ya ua,
Ewe Mañjuśrī, toa utukufu wako kwenye akili
yangu!*

Mtakatifu:

Hotuba

Naanza kwa kutoa heshima kwa viumbe wakuu. Hotuba yangu ya leo itajumuisha mafundisho kwa mujibu wa mila za Kibuda.

I

Bahati kubwa

KWANZA SISI wote inabidi tujuwe kwamba, kwa sasa, tupo katika bahati kubwa sana. Mnaweza kuuliza, ni bahati kubwa gani hiyo unayoongelea?

1

kuzaliwa bara kaskazini Jambudvipa

Kwanza kabisa, sisi tuna bahati kubwa ya kuzaliwa ndani ya ulimwengu huu, ambao kwa Kosmolojia ya Kibuda unaitwa Bara kaskazini Jambudvipa, ambalo

ndani yake limejaaliwa kuwa na bahati nyingi sana. Kwanini tunasema kuwa Jambudvipa ni mahali penye bahati sana? Hii ni kwasababu, hata kama kuna mabara mengine ambayo binadamu wanaweza kuzaliwa, yenye starehe kubwa na furaha nyingi kama bara mashariki la Purvavideha, bara magharibi la Aparagodaniya na bara la kaskazini la Uttaraku, kama ilivyoolezewa katika Abhidarma, maeneo haya hayakujaaliwa kuwa na hali nzuri ya kujifunza Buddhadharma. Ni kwasababu hii basi kuwa bara Jambudvipa ni bora zaidi kwa binadamu kuzaliwa.

2

Upatikanaji wa thamani ya kuishi kwa binadamu

Suala la pili, ambalo ni bora sana na lenye hadhi kubwa ndani yake, ni uwezekano wa binadamu kuzaliwa Jambudvipa. Hii ni kwasababu ya uwezo na uhuru ambao unapatika huko. Katika ulimwengu zingine, kama motoni, zimwi njaa, wanyama na asura, mateso ni mengi sana yasio vumilika hivyo kutokuwezekana kabisa kujifunza Dharma.

Hata kama mtu anazaliwa katika ulimwengu wa miungu ambao una mazuri mengi na raha nyingi sana,

kwasababu ya raha na starehe nyingi zilizomo humo, bado hatakuwa na nafasi ya kujifunza Dharma. Kwaiyo kuzaliwa binadamu ni bora kuliko kuzaliwa ulimwengu wa miungu.

Zaidi ya hayo, Buddha Sakyamuni amefundisha mafundisho yake katika magari matatu ambayo ni Pratimoksha, Bodhisattva na Vajrayana yanayoendana na viapo. Ni yule tuu ambae amezaliwa kuwa binadamu ndio ambae anaweza kujifunza mafundisho haya na kufanikiwa. Wengine ambao watazaliwa katika ulimwengu mwagine zaidi ya huu wa binadamu hawatakuwa na nafasi ya kujifunza mafundisho haya na hivo kutoweza kupata mafanikio ya mafunzo haya ya kiroho.

Kwaiyo, kama wafuasi wa Buddha, daima tunazingatia kuwa ni nafasi adimu kwa kiumbe kuzaliwa binadamu katika ulimwengu wa Samsara. Hivyo basi ni juu yetu kufurahi kwani tayari tumeshapata nafasi hii adimu.

3

Kuzaliwa wakati Buddha ameshakuja duniani

Zaidi ya hayo, ni nadra sana kuzaliwa wakati Buddha amekuja katika dunia hii. Kwanini? Eon (maelfu ya mamilioni ya miaka) ambayo Buddha amekuja ulimwenguni inaitwa eon mwangaza. Eon ambayo hakuna Buddha ndani yake inaitwa eon giza. Kwa hizi aina mbili za eon, kuna eon giza nyingi zaidi kuliko eon mwangaza. Vilevile hizi eon mwangaza ambazo ni chache sana zinaingiliana sana na hizi eon giza ambazo ni nyingi sana. Kwahiyo, kwakuwa eon mwangaza ni nadra sana kukutana nazo, basi kuzaliwa wakati Buddha amekuja duniani na kukutana na mafundisho yake moja kwa moja na kujifunza ni nadra mno.

4

Mafundisho ya Buddha bado yapo

Tunaishi katika hali bora kwasababu Buddha amekuja duniani, amefundisha mafundisho (Dharma) yake kwa viumbe na hayo mafundisho bado yapo duniani. Vyovyote tufikiriavyo kutokana na hali zetu za sasa, kuwa Buddha kageuza gurudumu la Dharma

mara tatu, na kuwa mafundisho yote hayo bado yanapatikana kwetu, kwaiyo lazima tujisikie furaha.

5

Kukubalika na mwalimu wa kiroho aliehitimu

Pamoja na kuwepo kwa kwa hali zote hizi nzuri, kwa mfano, Buddha amekuja na kufundisha Dharma hapa duniani na mafundisho hayo bado yapo, bado tutahitaji mwalimu wa kiroho aliehitimu ili aweze kutufunza haya mafundisho. Ni vigumu kujifunza mafundisho haya wenyewe kwa juhudini zetu bila kupata mwalimu aliefuzu. Pia ni ukweli usio pingika kuwa si rahisi kukutana na Lama (mwalimu wa Kibudha madhehebu ya Kitibeti) ambae tunaweza kupata mafundisho kamili kutoka kwake. Kwa muhtasari zifuatazo ndio hali nzuri ambazo tuko nazo

- 1) Kuzaliwa mwanadamu kwa mema yote, uwezo, na uhuru wa kuwa Jambudvipa.
- 2) Kuzaliwa wakati Buddha amekuja duniani na kutoa mafundisho yake na kuwa mafundisho (Dharma) hayo hayaja potea duniani na bado tunayapata.

3) Kukutana na mwalimu wa kiroho aliehimitu ambae ana uwezo wa kutufundisha haya mafundisho. Kwaiyo miongozi mwa eon zenyehabati, hii yetu ya sasa ndio yenye bahati zaidi kama ua linalochanua. Mara kwa mara tufikiriapo hili basi tuwe ni wenye furaha na shukurani.

II

Viwango vitatu vya imani

KUTOKANA HALI zote nzuri tulizokuwa nazo, hatuna budi kwanza tukuze imani ya kina ili tupate ufahamu mzuri.

Hebu tuangalie ni nini maana ya imani? Kutokana na mtazamo wa Kibudha tunaweza kuanza kwa kusema kuwa kuna aina tatu za imani ambazo ni imani wazi (vivid faith), imani ya shauku (eager faith) na imani ya ujasiri. Imani wazi, hii ni imani ambayo inategemea vivutio vikali ambayo inaongozwa kwa

kumuwaza na kumfikiria Buddha; imani ya shauku, hii ni imani ambayo inatuvutia kuiga. Nayo inaongoozwa kwa kufikiria mafundisho (Dharma); imani ya ujasiri ni imani inayoongozwa kwa kuwaza na kufikiria Sangha (kundi la watawa wa Kibudah). Hivi viwango vitatu vyatimani vyote ni muhimu sana kwa ufahamu wetu.

1

Imani wazi

Imani wazi ni hisia za furaha nyingi zitokana nazo na kumuwaza na kumfikiria Buddha. Sababu ya kuwa na furaha kubwa wakati wa kumfikiria Buddha ni kwamba yeche (Buddha) ana sifa nyingi sana ambazo haziwezi fananishwa hata na Ishvara, Indra, Brahma na wengine wengi. Kwa mfano kama Bodhisattva atataka kuelezea sifa za hekima za Buddha kwa maelfu ya miaka bila kukatizwa maongezi, hataweza kuzimaliza. Ingawa Buddha ana sifa nyingi sana nzuri zisizohesabika, inabidi tuzijuwe zile za ajabu (zisizo za kawaida) ambazo zina manufaa mengi kwetu. Je ni zipi hizo? Buddha amefundisha viumbe hai namna ya kupata furaha ya muda pamoja na njia za kufikia Buddha, hali ambayo inauwezo wote wa miujiza. Uwamuzi wa Buddha kufundisha viumbe mafundisho

yake ndio sifa kubwa zaidi ya zote. Hizi ndio sifa ambazo inabidi tuzijuwe kwasababu kama hazikuwa na manufaa na sisi kusingekuwa na haja ya kuzifahamu. Kwa mfano kuna wafalme na watawala wengi duniani. Kama wafalme na watawala hawa hawana faida na sisi hakuna furaha yejote tutaipata kuwafikiria. Laiti kama matendo yao yana manufaa kwetu basi tunajawa na furaha mara zote tuwafikiriapo. Kwahiyo inabidi tuzijuwe sifa nzuri za Buddha ambazo zina manufaa kwetu ili kukuza shangwe ya dhati na kumfurahia zaidi.

Sifa zipi nzuri za Buddha ambazo zina manufaa kwetu? Zimegawanyika katika makundi matatu: sifa za hekima, sifa za huruma na sifa za nguvu.

1) Hekima

Ikiwa Buddha asingejuwa namna ya kuwaweka viumbe, ambao idadi yao haina kikomo kama samawati, huru kutoka kwa mateso mbalimbali na kuwafanya wawe na amani na furaha ya kudumu, basi yeje asinge kuwa na manufaa yejote. Lakini Buddha anaweza kuwaweka viumbe huru kutoka kwenye mateso mbalimbali kwasababu ana hekima nydingi.

2) Huruma

Kwakuwa Budda ana hekima nyingi hivyo huwezi tenganisha na huruma. Njia za kuwasaidia viumbe waondokane na mateso bila huruma hazitakuwa na manufaa yejote. Kwa mfano, hata kama watu wameelimika lakini wakiwa na nia mbaya kwa wengine, haijalishi ujuzi au elimu walijonayo, hawatakuwa na faida yejote kwa wengine. Kwaiyo mtu lazima awe na sifa ya huruma.

Budda ana huruma ya aina gani? Chukulia mfano wa mapenzi ya mama kwa mtoto wake ambae ni mmoja tuu. Zidisha upendo huo mara maelfu, hauwezi fikia upendo wa Budda kwa viumbe. Tumefikaje kwenye hitimisho hili? Hii ni kwasababu kwakati wa maisha yake ya kawaida na hata wakati wa kufikia ufahamu kamili, Budda daima alijitolea mwili wake na maisha yake kwaajili ya ustawi wa wengine.

Ni namna gani Budda alijitolea mwili wake na maisha yake kwa ustawi wa wengine? Katika hifadhi maarufu ya Deer, Varanasi, ambapo Budda ametoa mhadhara wa kwanza wa kuzunguusha gurudumu la mafundisho (Dharma), amejitolea kichwa chake

mwenyewe katika maisha mengi kwenye eon nyingi sana kwaajili ya kuleta faida na furaha nyingi kwa viumbe. Haya yamesemwa na Buddha mwenyewe baada ya kufikia ufahamu kamili. Hakujitolea nafsi na mwili wake tuu Varanasi kwaajili ya viumbe bali alifanya hivyo sehemu mbalimbali ulimwenguni. Alijitoa mhanga wa mwili na damu yake sehemu nyingi sana kwaajili ya kunufaisha viumbe.

Zaidi ya hayo, hakujawa na wakati ambao Buddha alionesa huruma isiyo na usawa. Endapo Buddha angeonesha huruma tu kwa wale wa karibu yake au wale ambao amevutiwa nao au wale ambao walimuheshimu na akaacha kuwaonesha huruma wengine basi huruma yake ingekuwa ya upendeleo. Huruma ya Buddha haikuwa namna hii ila ilikuwa ni huruma yenye usawa kwa viumbe wote.

Je ni namna gani ya kuielezea huruma ya Buddha? Wakati fulani, wakati Buddha akiwa hai, Indra alikuwa akitoa sadaka kwa Buddha kwa kusababisha poda ya mti wa Sandal kunyesha kwenye mkono wake wa kulia. Wakati huo shetani (Mara) akijaribu kumdhuru Buddha kwa maji ya mkono wake wa kushoto. Buddha aliwatendea wote wawili kwa fadhila zenyе upendo na

huruma na kuwaombea wote kwa usawa ili waingie kwenye njia ya amani na furaha.

Pia ikiwa huruma na upendo wa Buddha itakuwa kwa wale tuu wenye nafasi za juu za utawala au wale ambao wamejaliwa utajiri mkubwa wa nchi na sio kwa wale ambao ni fukara na duni basi huu sio upendo wa Buddha uliokamilika ila itakuwa ni kinyume chake. Badala ya kupendelea wale bora, Buddha alioneshwa huruma zaidi na upendo kwa wale masikini na wasio na msaada

Huruma ya Buddha haina kikomo tofauti na ile ya viongozi wa kisiasa ambao mara nyingi wanapendelea watu wao au wa kabilia lao. Siku hizi tukiangalia viongozi wa kisiasa, kawaida huonesha wema na shukurani zao kwa maelfu ya watu kukiwa na faida binafsi. Kinyume chake, hata kama mtu mmoja tu alikuwa na shida Buddha angejitoa mhanga maisha yake na damu yake mara nyingi kumsadia. Tangu wakati wa mwanzo (beginningless), Buddha amekuwa akijitolea mwenyewe kwa bidii kubwa bila kuchoka ili kusaidia na kunufaisha viumbe hata kama ni kiumbe mmoja bila kujali muda, hata kama ingemchukua eon nyingi sana kusaidia. Mapenzi na huruma za namna

hii hazijawahi kutolewa.

Kipindi Fulani wakati Buddha akiwa katima maisha ya kawaida, alikuwa kuzimu akiitwa Gyepakshuda, pamoja na rafiki yake aitwae Kamrupa ambao walilazimishwa kuvuta magari mazito. Walinzi wa kuzimu waliwachukua kwa gari na kuwapiga sana na kuwalazimisha kufanya kazi bila kukoma. Buddha wa baadae alifikiri, “Nitateseka mimi peke yangu ili Kamarupa anusurike.” Hivyo akawaambia walinzi, “Weka kiunganishi (harness) juu ya mabega yangu. Nitaivuta gari peke yangu. Tafadhali muondoeni rafiki yangu kwenye mateso.” Wale walinzi waliposikia hivi wakapandwa na hasira zaidi na kusema, “Hakuna yejote anaeweza kufanya kitu kuzuia wengine kutohana na athari za matokeo ya matendo yao (karmic) wenyewe!” Halafu wakampiga kichwani na nyundo na matokeo yake, alikufa na kuzaliwa tena mara moja katika ulimwengu wa miungu ya viwango thelathini na tatu. Habari hii imeandikwa katika kitabu cha wasifu wa Buddha.

Pia wakati wa Buddha, kulikuwa na mwanafunzi wake wa zamani alieitwa Devadatta, ambae aliishia kuwa adui mkubwa wa Buddha. Alijaribu sana

kushindana na Buddha na pia kutaka kumdhuru. Hata katika maisha mengi yaliyopita ambayo walikuwa pamoja, mara nyingi sana Devadatta alijaribu kumdhuru Buddha. Licha ya hayo Buddha alijitahidi sana kumtendea mema na yenye manufaa Devadatta hata kama ni kujitoa mhanga mwili wake au maisha yake. Hii pamoja na mifano mingine mingi zaidi inaonesha kuwa fadhila, upendo na huruma za Buddha hazina mfano.

3) Uwezo/nguvu

Pamoja na ujuzi wa hali ya juu, busara nyingi na huruma zisizo na wakulinganisha, Buddha pia ana nguvu/uwezo mkubwa. Bila uwezo/nguvu, huruma tuu na busara havitoshi. Hii ni sawa na mama maskini asie na mikono akimuona mwanae akisombwa na maji yenye nguvu. Pamoja na kuwa na kuwa na huruma nyingi sana, lakini mama huyu hakuna anachoweza kufanya kumuokoa mwanawewe. Vivo hivyo huruma bila nguvu/uwezo havitupeleki popote katika jitihada na kusaidia viumbe.

Aina gani ya nguvu alizonazo Buddha? Kuna aina tatu ya nguvu alizonazo Buddha ambazo zinahusiana na mwili, hotuba/maongezi, na akili.

- *Nguvu za mwili.*

Kuhusu nguvu ya mwili wa Buddha, kiukweli ni kwamba kumuona tuu Buddha, au kuwa mbele yake kunaleta uwezo wa kuwakomboa viumbe kutoka kwa mateso ya uwepo wa mzunguuko wa maisha(samsara) na kuwaweka kwenye njia ya kuelekea amani ya kudumu. Hii ndio faida tunayopata tukutanapo na Buddha. Je ni nini kwa wakati huu, wakati ambao Buddha tayari ameshapita kwenda nivarna? Bado hii pia inatumika leo. Kama alivoahidi mwenyewe kwa kusema, “Nitajitokeza na kujidhihirisha katika namna/maumbile mbalimbali ili niwaongoze viumbe kutenda wema.” Buddha amejitokeza na kujidhihirisha kwa maumbile tofauti ili kuwanufaisha viumbe. Kati ya maumbile hayo ni pamoja na sanamu, picha na aina nyingine nyingi. Pia zipo stupa ambazo zina mifupa (relics) asili ya Buddha au sanamu nyingine yejote ya mfano wa sura yake ambayo imetengenezwa kwa dhahabu, udongo, mti au hata jiwe. Kutoa heshima na unyenyekevu, kutoa sadaka kwao na kufanya maombi mbele yao huleta matokeo sawa kama mtu amekutana na Buddha moja kwa moja. Haya ni mafundisho ndani ya sutra. Vivyo hivyo, ikiwa mtu atawezaka kuona thangka inayoonesha mfano wa Buddha, ikiwa

hii ni kazi ya kuvutia sana ya sanaa au la, kwa mtu anaeitazama italeta baraka nyingi.

Hakuna shaka kuwa endapo mtu atakuwa na imani thabiti na kunyenyeka aonapo maumbile yejote ya Buddha, basi mtu huyo atapata baraka nyingi sana zaidi ya maelezo. Hata kama mtu atakuwa akitazama maumbile ya Buddha akiwa na hasira, kwa unganisho kupitia hili alitendalo, mtu huyo atafanikiwa haraka kufikia kiwango cha Buddha. Hii imeelezwa na kuwekwa wazi katika sutra.

- *Nguvu za maongezi/hotuba ya Buddha.*

Kuhusiana na nguvu za maongezi/hotuba za Buddha, kama ingekuwa ni wakati ambao Buddha bado yupo hai, tungeweza kupata mafundisho moja kwa moja. Kwa sasa tunaweza kumuona au kusikia mafundisho ya Buddha moja kwa moja au kupitia kwenye njozi kwa kufanya ibada ya dhati. Uzoefu wote huu utamwezesha mtu kukuza haraka sifa njema nyingi na hatimaye kufikia Buddha.

Hotuba za Budda sio tuu zile ambao amezitoa moja kwa moja, lakini pia mafundisho ya Dharma yaliyojumuishwa kwenye sutra na sastra. Heri nyingi

inapatikana kwa kusikiliza hayo mafundisho, pia ina inaweza kuleta nguvu ya kufunga milango ya ulimwengu wa chini (lower realms). Pia kuwa na maisha marefu na afya njema.

Hata kama viumbe kama ndege au wanyama wa porini ambao hawana uwezo wa kupokea mafundisho, kwa kusikia sauti ya ala au sauti za ngoma zipigwazo kabla ya mafundisho, wataachiliwa na mateso ya samsara na kupata ukombozi.

• *Nguvu ya akili za Buddha.*

Kuhusu nguvu ya akili ya Buddha, Buddha ana huruma nyingi na upendo mkubwa sana kwa watu kwa kuwafanya fadhila nyingi na kamwe hatasimamisha shughuli zake za kuwasaidia viumbe. Vivyo hivyo haiwezekani kwa Buddha kusitisha shughuli zake za kunufaisha viumbe wote.

Katika ulimwengu zote tofauti zilizopo katika pembe kumi za mwelekeo, ikiwa muonekano wowote wa Buddha unaweza kuhamasisha viumbe, Buddha atajidhihirisha/atajitokeza kama Buddha. Kama muonekano wa Bodhisatva unaweza kuwahamasisha viumbe, Buddha atajidhihirisha/atajitokeza kama

Bodhisatva. Vivyo hivyo kama sauti inaweza kuwahamasisha viumbe, basi Buddha atajidhihirisha/atajitokeza kama hivo kwao. Kwa manufaa ya viumbe ambao sio binadamu kama ndege, wanyama pori, wanyama wa majini, Buddha atajidhihirisha/atajitokeza kwa jinsi yao ili aweze kuwahamasisha na kuwaangazia. Buddha anaweza kujitokeza kwa namna mbalimbali na zisizo hesabika ili kuwanufaisha viumbe.

Zaidi pia, kwa madhumuni ya kuonesha mafundisho ya Dharma, Buddha hujidhihirisha/hujitokeza kama milima, misitu, mapori nk ili kuleta faida nyingi na bora kwa viumbe. Buddha anajitahidi sana kumsaidia na kuwa wa manufaa kwa kila kiumbe, usiku na mchana bila kukoma, kwa kila namna iliyohitajika. Hii ndio sababu tunapaswa kukuza furaha kubwa na heshima ya dhati kwa Buddha.

Napenda kurudia tena yale ambayo nimeelezea. Buddha anaweza kuwanufaisha viumbe kwasababu ya uwezo wake mkubwa wa kujua kila ujuzi ili kuwavutia. Kwa kuzingatia uwezo na ufahamu wake huu mkubwa, Buddha, ikiwa hakuwa na huruma kubwa asingeweza kuongoza na kuhamasisha viumbe. Pamoja na kujuwa

yote, Buddha ana huruma nyingi vilevile. Na kutokana na kwamba Buddha ana hekima nyingi za kujuwa kila kitu na huruma kubwa, asingekuwa na nguvu, asingeweza kutimiza kusudi lake kubwa la kuwasaidia na kuwanufaisha viumbe. Kwa hivyo, Buddha lazima awe na nguvu kamili. Katika ulimwengu wote ni Buddha tuu anaemiliki aina hii ya sifa ambazo hazina mpinzani katika hekima, huruma na nguvu. Hakuna mtu mwingine katika ulimwengu huu anaeweza kulinganisha nae katika hili. Kwa hivyo ikiwa tutakaa chini na kufikiri kwa umakini, tukiondoa wale wasio na miyo kwenye miili yao na wale wasio na akili vichwani mwao, waliobaki wote watakuwa na imani ya dhati kwa Buddha.

2

Imani ya shauku

Imani ya shauku ni ile inayoongozwa na fikra za Dharma. Ni kule kuwa na shauku ya kutaka kujifunza kutokana na mafundisho ya Buddha kwa mfano kutenda matendo yaliyo mema na mazuri na kuachana na yale yasiofaa. Je ni matendo gani ambayo ni mazuri na mema? Kwa kifupi ni fikira mawazo na matendo ya kutowaumiza wengine na kukuza upendo na huruma

kwa viumbe wote. Kinyume chake ni kushikilia mawazo hasi au kuonesha chuki kwa kiumbe chochote kile, iwe ni cha juu, cha kati au cha chini, hivyo huchukuliwa kama sio wema.

Ili kusaidia kuepuka kuwadhuru viumbe, Buddha alifundisha kanuni nne za Shramana (tabia ya maadili mema). Shramana inaweza kueleweka kama wafuasi wazuri wote wa Buddha. Kwaiyo hizi kanuni nne lazima zifuatwe na wafuasi wote wa Buddha.

Mosi, kamwe usishike hasira kwa wengine hata kama wengine wamekukasirikia. Pili, usijibu kwa hasira hata kama unachukizwa. Tatu, hata kama wengine watatupiga kwa jiwe, fimbo, au silaha nyininge yejote, kama wafuasi wa kweli wa Buddha hatupaswi kulipiza mapigano. Nne, tusilipize kisasi wakati wengine wanatutukana. Kwa mfano mtu anapowazungumza vibaya wazazi wetu, au anasema kuwa sisi ni wabaya na wahuni au kwamba sisi ni majambazi au waongo, nk, au anaonesha makosa yetu, hatupaswi kulipiza kisasi kwa kuwatolea lugha chafu ya matusi au kufichua makosa yao.

Ubuda unafundisha kuwa, “kushindwa kutakuwa kwangu na nitawapa ushindi wengine”. Tunapaswa kuwapa wengine ushindi na aina yejote ya faida na sisi tuchukue kushindwa na hasara. Kama mtu anaweza kutekeleza kwa ukweli hizi kanuni nne, anaweza kuwa mfuasi wa kweli wa Buddha. Vinginevyo, ingawa mtu anaweza kujiona kama mfuasi wa Buddha, bila kufuata kanuni hizo nne, mtu anaweza tu kusema kuwa mhusika, na sio mfuasi wa kweli wa Buddha.

Je ni jinsi gani ya kutumia hizi kanuni kimatendo? Mfano, kama mtu katika tukio fulani anaweza kukudhuru, haupaswi kujibu au kulipiza kwa hasira. Hata kama mtu umemtendea wema kama mtoto wako angekuumiza, pamoja na ukweli kwamba haujafanya kitu chochote kibaya, bado haifai kumkasirikia. Hii ni kama hali ya mtoto auguae ugonjwa wa akili, hajjalishi ni kiasi gani mtoto anamnyanyasa mama yake, mama hawezi mkasirikia mwanawe, badala yake anafikiri namna gani ya kuweza kumponya mwanawe na mateso ya ugonjwa. Vivyo hivyo, kwa wale wanao rudisha fadhila zetu kwa chuki, tuwaombee wawe huru na mateso hayo ya chuki na hatimae wapate furaha. Hii ndio njia ya kufanya upendo na huruma kwa wengine.

Ikiwa nimewadhuru wengine zamani, ielewewe kwamba wanaweza wakatamani kunidhuru kwa sasa. Kwaiyo kwanini niwakasirikie? Ikiwa sijafanya makosa hata dogo kama ncha ya sindano, lakini bado mtu ananidhuru na kuniumiza vibaya, hata kama wangenikata kichwa, bado sistahili kuruhusu hasira yangu kupanda. Kwa nyongeza, ninapaswa kuomba karma hasi yangu yejote na mateso yake ya baadae yatokee sasa. Hii ndio aina ya huruma ambayo tunapaswa kuitoa kwa wengine.

Pia ikiwa kuna wale ambao huniongelea vibaya mimi, sina sababu ya kukasirika. Hata kama wataeneza uvumi juu yangu au kueleza makosa yangu kwa kiwangu kikubwa zaidi hadi nchi zingine, bado ninapaswa kuzipaza sifa zao nzuri nikiwa mwenye furaha.

Ikiwa tunapuuzwa na wale ambao ni wakubwa au ni sawa na sisi, tunaweza kugundua kuwa si ngumu kwetu kukubali tabia zao na kuwa wavumilivu. Lakini ikiwa wale ambao ni duni kwetu wanatutukana matusi mengi, sio tu kwamba hatupaswi kulipiza kisasi kwa hasira, bali pia tunapaswa kuwaonesha heshima na uvumilivu.

Huu ni utamaduni uliofundishwa na Buddha na mila ambayo inakuza tabia ya kutowadhuru wengine na badala yake kuwanufaisha kila wakati. Hii ndio njia kuu na pekee ya amani na furaha.

LLabda unafikiria, “Mafundisho ya Buddha ni mazuri sana, hata hivyo kuna watu wachache sana ambaao wanaweza kujifunza na kuyatumia mafundisho haya.” Kwa furaha, kuna njia zinazo julikana ambazo mtu anaweza kujifunza kufuata mafundisho haya. Kujihusisha na mafundisho haya yote ni vigumu sana kwa wanao anza. Hata mimi mwenyewe, mtawa wa Kitibeti na lama, pia sio rahisi kila wakati kuweka mafundisho haya yote kwa vitendo. Hata hivo lazima tujitahidi sana kwa kusoma na kufanya mazoezi ya Dharma (mafundisho ya Buddha) polepole. Tibet kuna lama wenye upeo mkubwa wa kujifunza ambaao huamua kutoa maisha yao kuliko kudhuru au kuiba kwa wengine. Hakuna kingine zaidi ya mafundisho ambacho kinawafanya wafanye hivi.

Kuanzia leo na kuendelea, unapaswa angalau kuchukua kiapo cha kutomuua mtu yejote alie hai na kuto kuiba kutoka kwa mtu yejote. Kukataa kabisa kumdhuru mtu yejote inaweza kuwa ngumu kwako,

lakini unaweza kuanza kujifunza hatua kwa hatua. Kulingana na mafundisho ya Buddha, shramana anapaswa aache kabisa kuwadhuru wengine. Kuwa na akili mbaya au kujiingiza katika tabia mbaya humuondoa mtu kuwa na sifa za kuwa mfuasi wa kweli wa Buddha. Hii imefundishwa kiuwazi na Buddha. Buddha pia alisema, “kutuliza akili ya mtu mwenyewe na kamwe kutosumbua akili za wengine, hii ni mafundisho ya kibuddha”. Kwaiyo tujitahidi sana kukamilisha lengo hili.

Je ni jinsi gani ya kutawala akili zetu? Tunapaswa kuangalia akili zetu kwa uangalifu zaidi kwa mawazo yeote hasi (mabaya). Uonekanapo mzozo wa hasira kali, wakati hamu kubwa au wivu mkali vikitokea, au wakati hisia za kiburi zinatufanya tuamini kuwa sisi ni bora kuliko wengine, wakati kama huu ambao hisia hasi zikiibuka, inabidi kuzitambua mara moja na kuziondoa. Uangalifu na umakini ni muhimu sana kulinda akili zetu. Wakati huo huo, ili kuzuia shida hizi za kihemko kutokea katika siku zijazo, tunapaswa kuomba kwa guru na vyombo vitatu kwa baraka zao za nguvu.

Namna gani ya kutovuruga akili za wengine? Lazima tuachane na tabia mbaya zinazosababishwa na matendo ya miili yetu, lugha mbaya zitolewazo kwenye maongezi yetu na mawazo yoote hasi akilini mwetu. Kwasababu yote haya yatasumbua na kudhuru wengine. Ikiwa itatokea kwamba tumesumbua wengine kwa mwili, kwa maneno au kiakili zetu, ni bora kumaliza shida hizo kuanzia kwenye mizizi yake. Ikiwa hii itathibitika kuwa juu ya uwezo wetu, tunapaswa angalau kujuta na kujikumbusha kuwa kama wafuasi wa Buddha, kuvuruga akili za wengine ni jambo la aibu na lisilostahili ambalo hatupaswi kurudia tena. Ili kudumisha uwamuzi huu tunapaswa kuomba kwa guru na vyombo vitatu kwa baraka zao za nguvu.

Ni nini faida ya kutawala akili zetu na kutovuruga akili za wengine? Faida ni kwamba katika maisha haya tutapata umri mrefu, afya njema, uzuri, utajiri, heshima kutoka kwa wengine na faida nyingine nyingi zaidi. Si hivyo tuu, katika maisha ya baadae tutazaliwa katika nchi safi kama vile ardhi safi yenye neema nyingi sana iitwayo Sukhavati, na kufikia hali ya ufahamu kamili na hatimae kufikia furaha ya juu na kutopata mateso tena.

Kwahivyo endapo mtu atajifunza na kutumia Dharma, mtu huyu atakuwa huru kutoka kwa mateso na kupata amani na furaha. Ikiwa familia itajifunza na kutumia Dharma kwa pamoja, basi familia nzima itakuwa na furaha. Ikiwa watu wa jiji lote watajifunza na kutumia Dharma, jiji zima litapata amani na furaha ya muda na ya mwisho. Na kama watu wa nchi nzima watafanya vivyo hivyo basi nchi nzima itapata majaala kama hayo. Mwishowe, ikiwa watu wote wa ulimwengu watajifunza na kutumia Dharma, ulimwengu wote utajawa na furaha, amani na mafanikio. Hakutakuwa na mateso zaidi na kila mahali kutakuwa na furaha pekee.

Kila kiumbe anahitaji kuwa na furaha na huru bila mateso ye yote. Hakuna mtu anataka kuteseka na kunyimwa furaha. Kwa kweli, njia pekee ya kupata furaha na kuwa huru kutoka kwenye mateso ni kujifunza na kufanya Buddhadharma. Kama tulivyokwiša sema, ikiwa tunafikiria na kuyaangalia mafundisho ya Buddha kwa uangalifu, kila mwenye moyo mwilini mwake au ubongo kichwani mwake atavutiwa na Dharma na ataikaribia kwa imani na heshima.

Hata hivyo uangalizi na uchunguzi kimakini ni muhimu. Sisi Watibeti tungemwita mtu ambaye amechunguza mafundisho ya Buddha mara kwa mara lakini bado haamini au haheshimu Buddha, mtu asiye na moyo au hana akili. Katika utamaduni wetu tuna mazoea ya kumwita mtu kama huyu ni mtu asiye na ubongo wala moyo. Hii haimaanishi kuwa mtu huyu hana ubongo wala moyo mwilini mwake la hasha. Kwa kawaida katika Ubuddha hivi viungo vya mwili havisisitizwi. Kwa kweli, mtu ye yote ambaye huendeleza mtazamo mzuri kulingana na mafundisho ya Buddha anaweza kuitwa mtu mwenye moyo na ubongo. Hivyo ikiwa unataka kuwa mtu mwenye moyo na ubongo, unapaswa kusoma na kutumia Dharma safi, bila shaka yoyote au kutokuelewana. Ikiwa ujuwacho tuu ni kulala, tembea kuzunguka, kula na kuva nguo, basi hii haitoshi kukufanya kudhaniwa kuwa mtu mwenye moyo na ubongo.

3

Imani yenye ujasiri

Imani yenye ujasiri ni imani ambayo imehamasishwa kwa kufikiria sangha (kundi la watawa wa Kibuddha). Neno sangha maana yake ni wafuasi

wa Buddha. Kama mfuasi wa Buddha, lengo kubwa la mtu ni kujinufaisha na kuwanufaisha wengine. Hili ni jambo ambalo mtu anapaswa kufanya bidii kufikia.

Huko bara Jambudvida, Sangha imegawanyika katika makundi matatu: wafuasi wa Hinayana ambao huepuka kuwadhuru wengine kwa makusudi; wafuasi wa Mahayana, ambao pamoja na kutokuumiza wengine kwa makusudi, pia huleta faida kwa wengine; wafuasi wa Vajrayana ambao wanaweza kufikia mafanikio ya kiroho haraka na kwa bidii chache, na kwa kufanya hivyo, watafaidisha viumbe wengi kwa mapana zaidi.

Sangha, bila kujali ni kundi gani, inaweza kuzingatiwa kuwa ni ya kuaminika. Sababu ni kwamba ikiwa unajua kuwa mtu anajali kila wakati ustawi wa wengine, basi hautakuwa na mashaka ya kutokumuamini. Kwa mfano, unaweza kuwa na rafiki ambaye anakupenda, anakuheshimu na anafurahi akiwa pamoja nawe na pia atakusifu wakati hauko karibu. Marafiki kama hawa ni marafiki wa kweli na wanastahili kuaminiwa kwa sababu watajaribu kukusaidia kila njia wanayoweza. Kuna pia aina kadhaa za marafiki ambao watakupongeza mbele ya macho yako wakati wakisema maneno mabaya kukuhusu

wewe nyuma ya mgongo wako. Marafiki kama hawa hawastahili kuaminiwa kabisa kwa sababu wanaweza kukuumiza na kukudhuru vibaya kwa njia nyingi. Hii ndio sababu tunaweza kukuza imani ya ujasiri katika Sangha.

III

Chukua Kimbilio katika Vito vitatu

HAPO JUU nimetoa maelezo mafupi juu ya sifa za vito vitatu. Je umepata hisia ya imani katika vito hivyo vitatu? Je unavutiwa navyo?

Hamu yangu ni kwamba kuanzia wakati sasa na kuendelea na kwa wakati wako wote wa maisha, kwamba utaomba kwa Buddha, mwalimu asiyezidiwa na ambae anasifa zilizojuu na kamilifu, ya kwamba utajifunza na kutumia Dharma na kutowaumiza

viumbe na kwamba utakuwa rafiki na Sangha ambao wanashikilia na kufuata Dharma. Naoma ufanye nadhiri hii ndani ya moyo wako. Kwa kujitole huku na kutamani basi weka viganja vyako viwili pamoja na urudie baada yangu mara tatu.

Nachukua uhifadhi kwa Guru

Nachukua uhifadhi kwa Buddha

Nachukua uhifadhi kwa Dharma

Nachukua uhifadhi kwa Sangha.

Sasa wote mmepokea viapo vyta uhifadhi

Kuanzia wakati huu na kuendelea unaweza kuijita Mbuddha. Kuanzia wakati huu kuendelea, shughuli zozote unazoshiriki, malengo yoyote unayotaka kutimiza, iwe ya kiroho au ya kidunia, utaweza kuyatimiza vizuri na bila kizuizi chochote. Kwa kuongezea, ikiwa roho yoyote mbaya ya kibinadamu itajaribu kukuzuia, utalindwa na vyombo (vito) vitatu. Ilimradi tu hautaachana na vyombo vitatu, unaweza kupata furaha na kufaidika katika maisha haya na hautalazimishwa tena kuzaliwa tena katika ulimwengu tatu za chini. Ikiwa utadumisha kujitolea na ahadi hii

bila kubadilika, basi utakuwa umetimiza kusudi la juu zaidi la thamani ya kuzaliwa kwa mwanadamu.

Ninapoangalia pande zote, naona kuwa tuna umati mchanganyiko hapa. Wengi wenu mmezaliwa Canada na baadhi yenu mmezaliwa Marekani. Ninahisi kuwa kwa wengi wenu hapa, leo ndio siku yenye maana zaidi na muhimu katika maisha yenu. Kwanini nasema hivyo? Kwa sababu nadhani kwa wengi, maisha yanu mengi yametumika zaidi katika kutafuta chakula, nguo, utajiri na nafasi. Tunatoa karibu maisha yetu yote kwa bidii nyingi juu ya kazi zetu, kwa matumaini kwamba tunaweza kuwa matajiri kama Bilionea David Rockefeller. Lakini pamoja na juhudi zetu nyingi lakini hatukuweza kupata mafanikio makubwa. Isipokuwa chakula cha kutosha, pesa na sifa fulani, hakuna kitu maalum tulichofanikiwa na kwa hivyo inaonekana tunachofanya ndani ya maisha yetu yote hakijakuwa na maana yoyote. Kwa hivyo, ikiwa tutalinganisha kile unachoweza kupata kupitia juhudi za maisha yako yote ya kufanya kazi, faida ambazo umepata leo katika kipindi hiki kidogo zimekuwa na maana zaidi.

Hivi ndivyo ninavyohisi. Wengi wenu labda ni watu wafuatao mafundisho ya Buddha kwa muda mrefu.

Wengine hamkuwa Mabuddah lakini leo mmekuwa. Haijalishi ya zamani, sasa unapaswa kukuza imani yako katika vito vitatu.

Mafunzo ambayo lazima ujaribu kushiriki baada ya kuchukua uhifadhi ni pamoja na: kuanzia leo na kuendelea, usisahau kusali kwa Buddha ili akusaidie wenye njia. Ikiwa umechukua hifadhi kwa Dharma, unapaswa kujitahidi kadiri uwezavyo kutoumiza viumbe kwa makusudio. Ikiwa umechukua hifadhi kwa Sangha, unapaswa kuheshimu na kukuza imani ya wafuasi wa Buddha. Kwa kufanya mambo haya, matamanio yako yote yanaweza kutimizwa.

Maudhui ya hotuba ya leo, kama ilivyoombwa katika barua ya mwaliko, ilikuwa iwe juu ya mada ya huruma na busara. Nilichagua kutojadili kwa njia rahisi na ya kidunia, hivo nimetumia majadiliano ya leo kujumuisha huruma na busara za Buddha zisizokuwa na mpinzani kwa sababu naamini kuwa hii itawaletea faida kubwa na za haraka. Hii ndio sababu nimetoa hotuba yangu kwa njia hii.

Sijifikirii kuwa na sauti ya kuvutia, au kuwa mjuzi wa maneno, kwa hivyo labda hamjapenda jinsi

ninavyoongea, ambayo ni kwa mtindo wa wazi na wa moja kwa moja. Walakini, kile nilichoshiriki nanyi leo ni jambo ambalo litakuwa faida kwenu katika maisha ya leo na yote yajayo. Kwa hivyo, ikiwa namna nilivyoongea au la, ninatumai kuwa nyinyi nyote mtashika maneno yangu ndani ya mioyo yenu.

Asanteni.



www.khenposodargye.org