

法王如意宝·晋美彭措

心髓秘訣



MTAKATIFU  
JIGME PHUNTSOK RINPOCHE

*Ushauri kutoka moyoni kwangu na siri ya mafundisho yake*



འཇམ་མཁའ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་



Handwritten signature in black ink, likely in a South Asian script, possibly Tamil or Telugu. The signature is stylized and cursive, written on a plain white background.

*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

## Mshereheshaji:

**K**aribuni 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. Kwahiyo 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, wenye 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 Oḍḍiyāna, 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  
kwao 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!*

## M t a k a t i f u :

*Hotuba*

**N**anza 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 Uttarakuru, kama ilivyoelezewa katika Abhidharma, 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 mwingine 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 juhudi 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 aliehitu ambae ana uwezo wa kutufundisha haya mafundisho. Kwaiyo miongozi mwa eon zenye bahati, 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 inaongozwa kwa kufikiria mafundisho (Dharma); imani ya ujasiri ni imani inayoongozwa kwa kuwaza na kufikiria Sangha (kundi la watawa wa Kibudah). Hivi viwango vitatu vya imani 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 yeye (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 yeyote 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 yeye asinge kuwa na manufaa yeyote. Lakini Budda anaweza kuwaweka viumbe huru kutoka kwenye mateso mbalimbali kwasababu ana hekima nyingi.

## 2) *Huruma*

Kwakuwa Budda ana hekima nyingi hivyo huwezi tunganisha na huruma. Njia za kuwasaidia viumbe waondokane na mateso bila huruma hazitakuwa na manufaa yeyote. Kwa mfano, hata kama watu wameelimika lakini wakiwa na nia mbaya kwa wengine, haijalishi ujuzi au elimu waliyonayo, hawatakuwa na faida yeyote 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 alionesha 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 zenye 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 alionesha 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 kabila 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 yeyote anaeweza kufanya kitu kuzuia wengine kutokana 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 mwanawe. 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 yeyote 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 ataweza 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 kunyenyekea aonapo maumbile yeyote 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 kuwafanyia 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 mioyo 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 nyingine yeyote, 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 yeyote 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, haijalishi 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, ieleweke 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 yeyote 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 ambao 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 ambao 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 yeyote alie hai na kuto kuiba kutoka kwa mtu yeyote. Kukataa kabisa kumdhuru mtu yeyote 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 yeyote 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 yote 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 mahaala 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 yeyote. 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 tulivyokwisha 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 hashu. Kwa kawaida katika Ubuddha hivi viungo vya mwili havisitizwi. Kwa kweli, mtu yeyote 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 kuvaa 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 kuumiza 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 vya uhifadhi

Kuanzia wakati huu na kuendelea unaweza kujiita 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, matamania 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](http://www.khenposodargye.org)