

H. H. JIGME PHUNSTOK RINPOCHE  
My Heart Advice & Secret Pith Instructions



परम पावन जिग्मे फुनछोग रिनपोछे  
मेरे दिल की सलाह और गुप्त सार निर्देश





H. H. JIGME PHUNSTOK RINPOCHE



# मेरे दिल की सलाह और गुप्त सार निर्देश

*My Heart Advice & Secret Likh Instructions*

परम पावन

जिग्मे फुनछोग रिनपोछे



འཇམ་མཉམས་ལྷན་ཁག་གི་འཕེལ་སྐྱོད་ལྟུང་ལྟུང་།





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.



# मेरे दिल की सलाह और गुप्त सार निर्देश

परम पावन द्वारा एक सार्वजनिक भाषण

जिग्मे फुनछोग रिनपोछे

1993 में नोवा स्कोरिया, कनाडा में दिया गया

2024

# विषयसूची

संचालक	1
परम पावन	3
जाप	3
भाषण	7
एक महत भाग्य की स्थिति . . . . .	9
जम्बूद्वीप के दक्षिणी महाद्वीप में जन्म-ग्रहण किया	9
अनमोल मानव अस्तित्व प्राप्त किया . . .	10
उस समय जन्म-ग्रहण किया जब एक बुद्ध दुनिया	
में आए . . . . .	11
बुद्ध के उपदेश अभी भी मौजूद हैं . . . .	12



एक योग्य आध्यात्मिक गुरु द्वारा स्वीकार किया	
गया . . . . .	12
विश्वास के तीन स्तर . . . . .	16
ज्वलंत विश्वास . . . . .	16
उत्सुक विश्वास . . . . .	27
आश्वस्त विश्वास . . . . .	36
तीन रत्नों की शरण लें . . . . .	39

## संचालक:

आज के सार्वजनिक भाषण में आपका स्वागत है जो परम पावन जिग्मे फुनछोग रिनपोछे द्वारा दिया जाएगा। परम पावन जी का जन्म 1933 में पूर्वोत्तर तिब्बत में हुआ था। लगभग दस साल पहले, रिनपोछे ने सक्रिय रूप से ऐसे तिब्बती क्षेत्रों में बौद्ध शिक्षाओं की पेशकश शुरू की थी जहां कई दशकों से बौद्ध धर्म और बौद्ध अभ्यास का पतन अनुभव होने लगा था। रिनपोछे को चीन देश में बौद्ध धर्म के व्यापक प्रचार का श्रेय दिया जाता है और वह हाल के वर्षों में लाखों तिब्बतियों के साथ-साथ कई हान चीनी लोगों को बुद्धधर्म में लाने के लिए जिम्मेदार रहे हैं।



हम बेहद भाग्यशाली महसूस कर रहे हैं कि परम पावन जिग्मे फुनछोग रिनपोछे का आज दोपहर हमारे साथ उपस्थिति है | ऐसा इसलिए क्योंकि उनका आगमन अनेक चमत्कारी और रसद अनुक्रमों की एक श्रृंखला के परिणामस्वरूप हुआ है, जिनके होने की संभावना कई मायनों में नहीं थी। अंतिम क्षणों में भागदौड़ के बावजूद, और कहीं इसीके चलते, हमें उन्हें नोवा स्कोश्या में आमंत्रित करने का अवसर मिला है, एक ऐसा अवसर जिसके लिए हम अत्यंत आभारी हैं। इसलिए, हम सभी बहुत प्रसन्न और सम्मानित महसूस कर रहे हैं कि महामहिम ने हमारे निमंत्रण को स्वीकार किया और अपनी उत्कृष्ट शिक्षाओं को साझा करने के लिए आज यहाँ हमारे साथ उपस्थित हैं। यहाँ एकत्रित सभी लोगों की ओर से हम महामहिम जिग्मे फुनछोग रिनपोछे का हार्दिक स्वागत करते हैं।

# जिग्मे फुनछोग रिनपोछे:

जाप

अतीत, वर्तमान और भविष्य,  
के सभी बुद्धों के अवतार;  
महासागरीय मंडलों और बुद्ध के परिवारों  
के सर्वव्यापी स्वामी;  
गौरवशाली और महान स्वामीगन  
जिनकी दया अद्वितीय है;



अनमोल मूल गुरुगन —

हम आपके निष्कलंक चरणों में नतमस्तक हैं

और भक्तिभर स्साष्टांग प्रणिपात करते हैं।

हम आपकी शरण लेते हैं!

अपना आशीर्वाद प्रदान करें, यह हम प्रार्थना करते हैं!

आपके नेक चेहरे को देखते हुए कौन कैसे थक सकता है,

जो खिले हुए फूल की तरह उज्वल और निर्मल है?

और आपके चिह्नों और निशानों के दीप्तिमान परागकोष

सभी प्राणियों के नेत्रों के लिए अमृत के समान हैं।

आपके करुणा की पंखुड़ियाँ सुदूर प्रसारित हैं

जो तीनों लोकों को समेट लेंगे।

हे ऋषियों के स्वामी, श्वेत कमल,

मेरे मन के कमल सरोवर में

आज अपने चरण कमलों को विश्राम दें!

ओडियान में एक झील के एक टापू पर, कमल के हृदय से,

सभी बुद्धों के उत्सर्जन के रूप में आप स्वतः प्रकट हुए,

गुणों, प्रमुख और गौण निशान के साथ देदीप्यमान —

पद्मसंभव, मेरे मन रूपी कमल की रक्षा करें!

एक ऐसी विस्तृति में जहां सभी प्रतिभास का शून्यीकरण होता है,

आपने धर्मकाय ज्ञान का प्रत्यक्षीकरण किया;

शून्यता के प्रभास्वर में,

आपने संभोगकाय बुद्ध क्षेत्रों को प्रकट होते देखा;

सभी प्राणियों के हितार्थ हेतु कार्य करने के लिए,

आप निर्माणकाय रूप में प्रकट हुए —

धर्म के सर्वज्ञ प्रभु,

हम आपके सामने खुद को साष्टांग प्रणिपात करते हैं।

मंजुश्री का ज्ञान, जो की वाक-सिंह के स्वरूप है,

आपके हृदय में उत्पन्न हुआ,

और आपने सामंतभद्र के अनंत आकांक्षाओं में

स्वयं को प्रशिक्षित किया,

इस प्रकार बुद्धों और उनके उत्तराधिकारियों के

प्रबुद्ध क्रियाओं का निष्पादन किया —

गुरु मंजुघोष,

आपके चरणों में हम श्रद्धांजलि अर्पित करते हैं!

आपका यौवन के पूर्ण रूप पर स्वामित्व है,

और ज्ञान के प्रकाश से आप सुशोभित हैं।

आप समस्त विश्व के अज्ञानता के अंधकार को दूर करते हैं —  
गुरु मंजुघोष, आपके चरणों में हम श्रद्धांजलि अर्पित करते हैं!

अब, दूसरों के हितार्थ की इच्छा लिये,  
मेरे हृदय के अम्लान कमल पुष्प पर

मैं आपकी कल्पना करता हूँ,

ऐसा हो कि, आपकी अमृतमयी वाणी की मधुर ध्वनि,  
हे मंजुश्री, मेरे चित्त को इसकी महिमा प्रदान करें!

# जिग्मे फुनछोग रिनपोछे:

## भाषण

मैं अपने असाधारण देवताओं को श्रद्धांजलि अर्पण के साथ प्रारंभ करता हूं। मेरे आज की वार्ता बौद्ध परंपरा के अनुसार और उसके कुछ संक्षिप्त केंद्रीय शिक्षाओं से जुड़े होंगे |



१

एक महत भाग्य की स्थिति

प्रारंभ करने के लिए, हम सभी को यह अभिज्ञान करना होगा कि, अभि इसी क्षण में, हम स्वयं एक विशाल सौभाग्य की स्थिति में हैं। आप पूछ सकते हैं, कि यह विशाल सौभाग्य क्या है जिसकी मैं बात कर रहा हूँ?

## जम्बूद्वीप के दक्षिणी महाद्वीप में जन्म-ग्रहण किया

सबसे पहले, हम बहुत भाग्यशाली हैं कि हमने इस दुनिया में जन्मग्रहण किया है, जो बौद्ध ब्रह्मांड विज्ञान के अनुसार, 'जम्बूद्वीप' नामक दक्षिणी महाद्वीप के रूप में जाना जाता है और जो अपने आप में पूरी तरह से महत भाग्य से संपन्न है। हम ऐसा क्यों कहते हैं कि जम्बूद्वीप महत सौभाग्य का एक अद्वितीय स्थान है? इसका कारण यह है कि, भले ही ऐसे अन्य महाद्वीप हैं जिनमें मनुष्य का पुनर्जन्म हो सकता है जो कि अपार आनंद और आनंददायक अनुभवों से भरे हुए हैं, जैसे पूर्वी महाद्वीप 'पूर्वविदेह', पश्चिमी महाद्वीप 'अपरागोदानिया', और उत्तरी महाद्वीप 'उत्तरकुरु' | अभिधर्म में वर्णित यह सभी स्थान बुद्धधर्म के अभ्यास के लिए अनुकूल परिस्थितियों से संपन्न नहीं हैं। यही कारण है कि पुनर्जन्म लेने के लिए जम्बूद्वीप नामक महाद्वीप किसी भी अन्य महाद्वीप से बेहतर है।

## अनमोल मानव अस्तित्व प्राप्त किया

द्वितीयतः, जम्बूद्वीप में मानव रूप में पुनर्जन्म प्राप्त करना अपने आप में अत्यंत अनमोल और उत्कृष्ट है, क्योंकि यह सभी प्रकार के संस्थान और स्वतंत्रता प्रदान करते हैं। अन्य लोकों, जैसे कि नरक, भूखे भूत का क्षेत्र, पशु क्षेत्र, या असुर क्षेत्र, में अपने-अपने के पीड़ा का हिस्सा असहनीय है, और इस वजह से धर्म का अभ्यास करने का बिल्कुल भी अवसर प्राप्त नहीं होता है।

भले ही कोई देव लोक के दुर्लभ सुंदरता और कामुक परमानंद में पैदा हुआ हो, क्योंकि वह आनंद के अनुभव में इतना अधिक निमज्जित है कि उसे धर्म का अभ्यास करने का कोई अवसर नहीं मिलता है। इसलिए, मनुष्य का पुनर्जन्म ईश्वर के पुनर्जन्म से अधिक मूल्यवान है।

इसके अतिरिक्त, बुद्ध शाक्यमुनि ने प्रोतिमोक्ष, बोधिसत्व और वज्रयान के प्रतिज्ञाओं के अनुरूप तीन वाहनों में शिक्षाएं प्रस्तुत कीं। केवल वही व्यक्ति जिसने एक बहुमूल्य मानव पुनर्जन्म प्राप्त किया है, इन शिक्षाओं का अभ्यास कर सकता है और सिद्धि प्राप्त कर सकता है। जो ईश्वर या अन्य लोकों में पैदा होते हैं उन्हें शायद ही इन शिक्षाओं के अभ्यास का अवसर मिलेगा और वह अपने जीवन में साधना की उपलब्धि को महसूस नहीं कर पाएंगे। इन कारणवशतः, मनुष्य का पुनर्जन्म

नितांत रूप से सबसे उत्कृष्ट है और किसी भी अन्य प्रकार के पुनर्जन्म से अधिक मूल्यवान है।

इसलिए, हम बुद्ध के अनुयायी यह हमेशा मानते हैं कि संसार के किसी भी लोकों की तुलना में मानव पुनर्जन्म सबसे दुर्लभ अस्तित्व प्रदान करता है। क्योंकि हम सभी ने इतना अमूल्य अस्तित्व प्राप्त किया है, हमें वाकई में महान आनंद की अनुभूति होनी चाहिए।

### ***उस समय जन्म-ग्रहण किया जब एक बुद्ध दुनिया में आए***

इसके अतिरिक्त, बुद्ध के इस दुनिया में आविर्भाव के समय जन्म-ग्रहण करना और भी दुर्लभ है | आखिर ऐसा क्यों? जिस कल्प के दौरान एक बुद्ध दुनिया में आते हैं उसे एक 'प्रकाशमान कल्प' कहा जाता है, और जिस कल्प में दुनिया में कोई बुद्ध प्रकट नहीं होते हैं, उसे एक 'अंधकारमय कल्प' कहा जाता है। जहाँ तक इन दोनों प्रकार के कल्पों की बात है, आप यह जान लीजिए कि प्रकाशमान कल्पों की तुलना में अंधकारमय कल्प कई अधिक हैं, और यह सामान्य कुछ विरल प्रकाशमान कल्प बहुसंख्यक अंधकारमय कल्पों के बीच फैले हुए हैं। क्योंकि प्रकाशमान युगों का प्रत्यक्षीकरण करना बहुत ही दुर्लभ है, ऐसे एक काल में जन्मग्रहण करना जब कि



बुद्ध का दुनिया में आविर्भाव हुआ हो, व उनकी शिक्षाओं से सीधे जुड़ना, और उन्हें कार्यरूप में परिणत करना अत्यंत ही दुर्लभ है।

## **बुद्ध के उपदेश अभी भी मौजूद हैं**

क्योंकि बुद्ध दुनिया में आए हैं, उन्होंने जीवों को अनमोल धर्म की शिक्षा दी है, और क्योंकि ये धर्म शिक्षाएं अभी भी इस दुनिया में मौजूद हैं; इन कारणों पर आधारित हम यह दृढ़तापूर्वक कह सकते हैं कि हम अत्यंत अमूल्य परिस्थितियों में जीवन निर्वाह कर रहे हैं।

जब भी हम अपनी वर्तमान स्थिति के बारे में सोचते हैं, अर्थात बुद्ध ने तीन बार धर्मचक्र प्रवर्तन किया था और वे सभी शिक्षाएँ अभी भी हमारे लिए सुलभ हैं, तो हमें वास्तव में अपार खुशी का एहसास होना चाहिए।

## **एक योग्य आध्यात्मिक गुरु द्वारा स्वीकार किया गया**

इन सभी अनुकूल परिस्थितियों के बावजूद, उदाहरणार्थ, बुद्ध का इस दुनिया में आना, धर्म की शिक्षा प्रदान करना, और उनकी सभी शिक्षाओं का अभी भी दुनिया में मौजूद होना; इन सभी के बावजूद हमें एक योग्य आध्यात्मिक शिक्षक की

आवश्यकता है जो हमें इन शिक्षाओं का व्याख्यान दे सकें। एक योग्य शिक्षक के बिना केवल अपने स्वयं के प्रयासों पर भरोसा करके इन शिक्षाओं को सीखना और अभ्यास करना असंभव है। वास्तव में, दुर्भाग्यवश ऐसे लामा का प्रत्यक्षीकरण भी दुर्लभ है जिनसे बुद्ध के शिक्षा की प्राप्ति हो सके, और जो इन शिक्षाओं को वास्तविक अभ्यास में लाने के लिए हमारा मार्गदर्शन करने में सक्षम हो।

तो संक्षेप में हमें निम्नलिखित अनुकूल परिस्थितियां प्राप्त हैं:

१) जम्बूद्वीप के दक्षिणी महाद्वीप की सभी संस्थान और स्वतंत्रता के साथ मानव अस्तित्व में जन्म-ग्रहण करना,

२) ऐसे समय में जन्म-ग्रहण करना जब बुद्ध दुनिया में आ चुके हों, और उन्होंने धर्म की शिक्षा प्रदान की हो; यह धर्म शिक्षायें दुनिया से विलुप्त नहीं हुई हों, और अभी भी हमारे लिए उपलब्ध हों,

३) योग्य आध्यात्मिक गुरुओं के संपर्क में आना जो हमें इन शिक्षाओं का व्याख्यान दे सकें।

इसलिए, इन सभी भाग्यशाली युगों और कल्पों के तुलना में हमारी वर्तमान स्थिति उदंबर फूल के खिलने के समान दुर्लभ और सौभाग्यशाली है। हर बार हमें इसके

बारे में सोचते हुए खुशी और कृतज्ञता की एक मजबूत भावना का जन्म देना चाहिए।

२

विश्वास के तीन स्तर



इन सक्षमताओं और सभी अनुकूल परिस्थितियों से पूरी तरह से संपन्न होकर, हमारा सबसे पहला और महत्वपूर्ण कदम यह है कि हम प्रबुद्धता प्राप्त करने हेतु अपने आप में एक गहरी आस्था विकसित करें।

आइए अब विचार करें कि वास्तव में विश्वास क्या है? बौद्ध दृष्टिकोण से, हम यह कहकर प्रारंभ कर सकते हैं कि आस्था तीन प्रकार की होती है, ज्वलंत विश्वास, उत्सुक विश्वास और आश्वस्त विश्वास। 'ज्वलंत विश्वास' वह आस्था है जो मजबूत आकर्षण पर आधारित होती है, और बुद्ध के चिंतन से प्रेरित होती है; 'उत्सुक विश्वास' वह आस्था है जो हमें बुद्ध का अनुकरण करने के लिए प्रेरित करती है, और धर्म के बारे में सोचने से प्रेरित होती है; 'आश्वस्त विश्वास' वह विश्वास है जो संघ के विचार से प्रेरित होता है। विश्वास के ये सभी तीनों स्तर हमारे चित्त के लिए आवश्यक हैं।

## **ज्वलंत विश्वास**

बुद्ध का स्मरण करने पर जिस विशद आनंद और प्रसन्नता की अनुभूति होती है उसे हम ज्वलंत विश्वास कहते हैं।

बुद्ध के बारे में सोचते समय हमें अत्याधिक खुशी और आनंद का अनुभव होता है, क्योंकि इस दुनिया में, यहां तक कि ईश्वर, इंद्र, ब्रह्मा और कई अन्यो की तुलना में, बुद्ध अद्वितीय महान गुणों के स्वामी हैं। उदाहरण के लिए, यदि पहली भूमि या उससे ऊपर के बोधिसत्व बुद्ध के इन ज्ञानों की गुणावली वर्णन करते हैं और सैकड़ों और हजारों वर्षों तक निर्बाध रूप से बोलते हैं, तो भी वे उन गुणों का संपूर्ण रूप से वर्णन करने में सक्षम नहीं होंगे।

हालाँकि बुद्ध के पास अनगिनत महान गुण हैं जिन्हें हम पूरी तरह से जानने में असमर्थ हैं, हमें उन असामान्य गुणों से अवश्य अवगत होना चाहिए जो हमारे लिए बहुत लाभकारी है। यह कौन-कौन से महान गुण हैं? बुद्ध ने प्राणियों को अस्थायी रूप से सुख की अवस्था प्राप्त करने की विधियों के साथ-साथ बुद्धत्व के परम सुख प्राप्त करने के मार्ग भी सिखाए | बुद्धत्व एक ऐसी अवस्था है जो सभी चमत्कारी क्षमताओं का आधार है। बुद्ध के सभी गुणों में से प्राणियों को इन शिक्षाओं से अवगत कराने का गुण उनकी सभी गतिविधियों में से सर्वोच्च है। ये ऐसे गुण हैं जिनके बारे में हमें अवगत होना चाहिए क्योंकि बुद्ध के पास कितने भी महान गुण क्यों न हों, यदि हम उनसे लाभान्वित नहीं होते तो हमारे लिए आनंदित होने का कोई कारण नहीं होता। उदाहरण के लिए, इस दुनिया में कई राजा या शासक हैं, परन्तु यदि वे हमें कोई लाभ नहीं पहुँचा सकते हैं तो उनके बारे में विचार-विमर्श व मनन करने से हमें कोई खुशी नहीं मिलेगी | लेकिन अगर उनके किसी

कार्य से हमें बहुत उपकार मिलता है, तो उसके बारे में सोचने से हमें बहुत खुशी मिलती है। इसलिए हमें बुद्ध के महान गुणों के बारे में पता होना चाहिए जो हमारे लिए बहुत फायदेमंद हैं, ताकि हम बुद्ध में सच्चा आनंद और प्रसन्नता विकसित कर सकें।

तो फिर बुद्ध के कौनसे ऐसे महान गुण हैं जो हमारे लिए इतने लाभदायक हैं? इन गुणों की तीन प्राथमिक श्रेणियां हैं: ज्ञान के गुण, करुणा के गुण और शक्ति के गुण।

## **१ ज्ञान**

यदि बुद्ध अवगत नहीं होते कि समस्त सत्व एवं प्राणी, जो अंतरिक्ष की तरह असीम संख्यक हैं, उनको दुख से कैसे मुक्त किया जाए और उन्हें स्थायी शांति और सुख की स्थिति में कैसे स्थापित किया जाए, तो बुद्ध से उन्हें शायद ही कोई लाभ होता। परन्तु हम इससे अवगत हैं कि, बुद्ध सत्वों को पीड़ा से मुक्ति दिलाने में पूर्ण रूप से सक्षम हैं क्योंकि उनके पास सर्वज्ञ ज्ञान का गुण है।

## **२ करुणा**

बुद्ध के सर्वज्ञ ज्ञान के गुण के साथ साथ करुणा भी अपरिहार्य है। करुणा के बिना, संवेदनशील प्राणियों के लिए अपनाई गई विधियाँ सही मायने में लाभकारी नहीं

होंगी। उदाहरण के लिए, भले ही कोई व्यक्ति बहुत पढ़ा-लिखा हो, अगर उसके मन में दूसरों के प्रति दुर्भावना हो या वह कठोर और आक्रामक चरित्र का हो, तो वह कितना भी ज्ञानी क्यों न हो वास्तव में वह दूसरों के लिए उपयोगी नहीं हो सकता है। इसलिए, व्यक्ति में करुणा का गुण होना चाहिए।

बुद्ध किस प्रकार के करुणा के अधिकारी हैं? एक माँ का अपने इकलौते बच्चे के लिए प्रेम का उदाहरण लें। यदि हम उस माँ के प्रेम को कई सैकड़ों और हजारों गुना बढ़ा दें, फिर भी उन माँ का प्रेम बुद्ध के हृदय में प्राणियों के लिए जो प्रेम है उससे कम पड़ जाएगा। हम इस नतीजे पर कैसे पहुंचे हैं? ऐसा इसलिए है, क्योंकि बुद्ध ने अपनी कारण अवस्था के दौरान और अपने पूर्ण ज्ञानोदय (बुध्त्व प्राप्ति) के समय हमेशा अपना शरीर और जीवन दूसरों की भलाई के लिए समर्पित किया है।

बुद्ध ने दूसरों की भलाई के लिए अपनी कारण अवस्था के दौरान स्वयं का शरीर और जीवन किस प्रकार समर्पित किया? वाराणसी में स्थित प्रसिद्ध 'डियर पार्क', जहाँ बुद्ध ने धर्म चक्र का पहला प्रवर्तन किया था, वहाँ कई जन्मों और कई युगों तक प्राणियों को लाभान्वित करने और खुशी प्रदान करने के लिए अपना सर दान कर दिया था। यह बुद्धत्व प्राप्त करने के बाद स्वयं बुद्ध ने कहा था। दूसरों की भलाई के लिए उन्होंने अपने रक्त और मांस का उत्सर्ग न केवल वाराणसी में

किया, बल्कि पूरी दुनिया में कई जगहों पर बुद्ध ने अनगिनत बार प्राणियों के लाभ के लिए अपना मांस और रक्त त्याग दिया।

इसके अलावा, ऐसा कोई समय या स्थिति नहीं थी जिसमें बुद्ध ने पक्षपातपूर्ण और असमान करुणा प्रदर्शित किया हो। यदि बुद्ध ने केवल उन लोगों के प्रति करुणा व्यक्त की होती जो उनके निकट थे, जैसे कि वह जो उनके प्रति आकर्षित थे या उनका सम्मान करते थे, और दूसरों के प्रति करुणा नहीं दिखाते, तो यह उनकी पक्षपाती करुणा को दर्शाता। परंतु बुद्ध की करुणा कभी भी ऐसी नहीं थी, बल्कि उनकी करुणा सभी प्राणियों के प्रति सार्वभौमिक रूप से समान थी।

अब बुद्ध की सार्वभौमिक करुणा का वर्णन कैसे किया जाए? एक बार, जब बुद्ध जीवित थे, इंद्र अपने दाहिने हाथ से चंदन के लकड़ी का चूर्ण बरसाकर बुद्ध को भेंट चढ़ा रहे थे, जबकि मारा अपने बायें हाथ से हथियारों की बौछार से बुद्ध को नुकसान पहुंचाने की कोशिश कर रहे थे। बुद्ध ने उनमें से प्रत्येक के साथ प्रेम व कृपा का व्यवहार किया, और उन दोनों के लिए अपने हृदय और मन में समान रूप से शांति और खुशी के मार्ग पर चलने की कामना की।

इसके अलावा, यदि बुद्ध की प्रेम-कृपा और करुणा केवल उच्च-पदस्थ लोगों या अधिक भौतिक संपदा से संपन्न लोगों के लिए के लिए विस्तृत होती, परंतु निम्न श्रेणी या गरीब लोगों के लिए नहीं, तो यह बुद्ध के प्रेम का केवल एक आंशिक

अभिव्यक्ति के रूप में रह जाता। वास्तव में, यह ठीक इसके विपरीत था। श्रेष्ठ लोगों का पक्ष लेने के बजाय, बुद्ध गरीब और असहाय लोगों के लिए अधिक करुणा और प्रेम दिखाया करते थे।

बुद्ध की करुणा कभी सीमित नहीं थी, जो कि राजनीतिक नेताओं का अपने ही लोगों या जाति का पक्ष लेने के आचरण से संपूर्णतः भिन्न है। यदि हम इन दिनों राजनीतिक नेताओं के बारे में विचार करें, तो वे आमतौर पर स्वयं के लाभ के लिए हजारों लोगों के सामने अपनी दयालुता और स्वयं की प्रशंसा व्यक्त करते हैं। इसके विपरीत, चाहे अगर केवल एक ज़रूरतमंद सत्व क्यों ना हो बुद्ध उसके लिए बारम्बार अपना जीवन और रक्त त्याग देंगे। अनादि काल से, बुद्ध ने निरंतर और अथक रूप से अपने आप को अन्य के लाभ के लिए अर्पित कर दिया है, भले ही वह केवल एक प्राणी की मदद करने के लिए ही क्यों न हो और भले ही उनकी मदद करने में असंख्य युग लगे हों। ऐसा प्रेम और करुणा बिल्कुल बेजोड़ है।

एक बार अपने आकस्मिक चरण के दौरान, बुद्ध नरक क्षेत्र में गोपाक्षुद नामक जीव के रूप में जन्में थे और उनको कामरूप नामक एक मित्र के साथ मिलकर भारी माल-डिब्बा खींचने के लिए मजबूर किया गया था। नरक के पहरेदारों ने उन्हें एक बगधी से बांध दिया और उन्हें मजबूरन काम करने के लिए बेरहमी से पीटा। भविष्य के इन भगवान बुद्ध ने तब सोचा, "मैं इसे खींच लूंगा और अकेले ही भुगतूंगा, ताकि कामरूप को राहत मिल सके"। ऐसा सोचते हुए, उन्होंने पहरेदारों से कहा, "इसका

पट्टा मेरे कंधों पर रखो। मैं खुद ही बगधी खींचूंगा। कृपया मेरे मित्र को पीड़ा से बचायें।” यह सुनते ही पहरेदार और भी क्रोधित हो गए और दहाड़े, "कोई कुछ भी कर ले परंतु दूसरों को स्वयं के कर्मफलों को भोगने से रोक नहीं सकता!" ऐसा कहते हुए नरक के पहरेदारों ने बुद्ध का सिर हथौड़े के प्रहार से कुचल दिया और परिणामस्वरूप वह मारे गए और 'तैंतीस स्तरों के देवताओं' के लोक में तत्क्षणात् पुनर्जन्म लिया। यह कहानी बुद्ध की जीवनी में दर्ज है।

इसके अतिरिक्त, बुद्ध के समय में उनके एक पूर्व शिष्य देवदत्त बुद्ध के सबसे बड़े शत्रुओं में गिना जाने लगा था, जो की हमेशा बुद्ध से मुकाबला करने और यहाँ तक कि उन्हें नुकसान पहुँचाने की कोशिश कर रहा था। पिछले कई जन्म जो उन दोनों ने एक साथ व्यतीत किए थे ऐसे कई मौके आए जब देवदत्त ने बुद्ध को नुकसान पहुँचाने की कोशिश की। इसके बावजूद, बुद्ध ने हमेशा देवदत्त को लाभ पहुँचाने की कोशिश की, यहाँ तक कि अपने शरीर की कीमत पर या अपने स्वयं के जीवन की हानि पर भी। अनगिनत अन्य उदाहरणों के साथ यह दर्शाता है कि बुद्ध की प्रेम-कृपा और करुणा की अभिव्यक्ति अवर्णनीय है।

### ३ शक्ति

बुद्ध के सर्वज्ञ ज्ञान और अद्वितीय करुणा को देखते हुए, बुद्ध महान शक्ति से भी संपन्न हैं। शक्ति के बिना करुणा और प्रज्ञा पूर्ण नहीं है। इसकी तुलना उस स्थिति

से की जा सकती है जिसमें एक गरीब माँ जिनकी भुजायें नहीं हैं, अपने बच्चे को बहते पानी की प्रबल धारा में बह जाते हुए देखती है। भले ही वह माँ अपने बच्चे के लिए अकल्पनीय करुणा से भरी हुई हो, फिर भी वह माँ अपने बच्चे को बचाने के लिए किसी भी प्रकार से सक्षम नहीं है। इसी तरह, शक्ति से रहित करुणा प्राणियों की मदद के प्रयासों में फलदायक नहीं है।

बुद्ध के पास किस प्रकार की शक्ति है? बुद्ध के पास तीन प्रकार की शक्तियाँ हैं जो उनके शरीर, वाणी, और मन से संबंधित हैं।

### ३ - १ बुद्ध के शरीर की शक्ति

बुद्ध के शरीर की शक्ति के विषय में यह कहा जा सकता है कि बस बुद्ध को देखने या उनकी उपस्थिति में होने से प्राणियों को चक्रीय अस्तित्व की पीड़ा से मुक्त होने की शक्ति मिलती है और उन्हें परम शांति की ओर ले जाती है।

यह वह लाभ है जो हमें वास्तव में बुद्ध के साक्षात् दर्शन से प्राप्त होता है। परंतु अब जबकि बुद्ध निर्वाण में जा चुके हैं, इस लाभ का वर्तमान से क्या संबंध है? दरअसल यह लाभ आज भी लागू होता है। जैसा कि उन्होंने स्वयं वादा किया था, "मैं विभिन्न रूपों में प्रकट होऊंगा और सद्गुण कार्यान्वित करने के लिए प्राणियों का मार्गदर्शन करूंगा।" प्राणियों को लाभ पहुँचाने के लिए बुद्ध विभिन्न रूपों में प्रकट हुए हैं। इन रूपों में मूर्तियाँ, चित्र, साथ ही कई अन्य रूप शामिल हैं। इन रूपों में



स्तूप भी शामिल हैं जिनमें बुद्ध के अवशेष, या कोई भी मूर्ति रखी जाती है जो उनकी सादृश्यता में ढाली गई है और सोने, मिट्टी, लकड़ी, या यहां तक कि पत्थर से भी बनी होती है। उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित करना, उन्हें प्रसाद चढ़ाना और उनके सामने अपनी आकांक्षाएं अभिव्यक्त करना, इन सभी का परिणाम बुद्ध से साक्षात् मिलने के परिणाम के समान होता है। यह सूत्रों में सिखाया जाता है। इसी तरह, यदि कोई बुद्ध के रूप को दर्शाने वाला थंका देख पाता है वह उस व्यक्ति के लिये अविश्वसनीय रूप से वरदायक होगा, भले ही यह चित्रकारी देखने वाले व्यक्ति को विशेष रूप से आकर्षक लगे या नहीं |

इसमें कोई संदेह नहीं है कि यदि कोई दृढ़ विश्वास और भक्ति के साथ बुद्ध के रूप को देखता है, तो उस व्यक्ति को ऐसा पुण्य प्राप्त होगा जो वर्णन से परे है। यहां तक कि अगर कोई क्रोध की स्थिति में बुद्ध के रूप का अवलोकन करता है, तो केवल इस अनुभव के माध्यम से वह व्यक्ति जल्दी से बुद्धत्व प्राप्त कर लेगा। यह सूत्रों में भी स्पष्ट रूप से व्यक्त है।

### ३ - २ बुद्ध के वाणी की शक्ति

बुद्ध के वाणी की शक्ति ऐसी है कि यदि कोई व्यक्ति बुद्ध के जीवित रहने के दौरान प्रत्यक्ष रूप से उनसे शिक्षा प्राप्त करने में सक्षम था, या यदि वर्तमान समय में बुद्ध से निष्ठा से प्रार्थना करते हैं, वह व्यक्ति अंततः बुद्ध का प्रत्यक्षीकरण करने में सक्षम

होते हैं और शुद्ध दृष्टिगोचर से या स्वप्न अवस्था में शिक्षण प्राप्त करते हैं | यह सभी अनुभव एक व्यक्ति को अनेक महान गुणों को शीघ्रता से विकसित करने और अंततः बुद्धत्व प्राप्त करने में सक्षम बनायेंगे |

बुद्ध के वचनों में केवलमात्र उनके द्वारा प्रत्यक्ष रूप से कही गई शिक्षाएँ ही नहीं बल्कि वे सभी धर्म शिक्षाएँ भी शामिल हैं जिन्हें सूत्र और शास्त्रों में संकलित किया गया है। वास्तव में, उन्हें सुनने की योग्यता अकल्पनीय है, और निचले लोकों के द्वार को बंद करने की शक्ति है। तो यह कहना अनावश्यक है कि बुद्ध की शिक्षाएँ हमारे जीवन का विस्तार करने का, हमें अच्छे स्वास्थ्य, दीर्घायु, अवलंबन आदि का आशीर्वाद देती है।

भले ही पक्षियों या जंगली जानवरों के रूप प्राणी शिक्षा प्राप्त करने में सक्षम नहीं हैं, केवलमात्र शिक्षण सत्र से पहले बजाई जाने वाली शंखध्वनि या नगाड़ा की आवाज सुनने से वे संसार के कष्टों से मुक्त हो जाएंगे और मुक्ति प्राप्त करेंगे |

### **३ - ३ बुद्ध के मन की शक्ति**

बुद्ध के मन की शक्ति ऐसी है कि, बुद्ध प्रत्येक व्यक्ति के प्रति महान करुणा और प्रेम-कृपा का भाव रखते हैं, और संवेदनशील प्राणियों को लाभान्वित करने की उनके कार्यकलाप कभी बंद नहीं होंगी। जिस तरह एक महासागर के लिए बिना

लहरों के होना असंभव है, उसी तरह बुद्ध के लिए यह असंभव है कि वे सभी प्राणियों को लाभ पहुंचाने की अपनी गतिविधियों को छोड़ दें या समाप्त कर दें।

सभी लोकों और दसों दिशाओं में बुद्ध उन रूप में प्रकट होंगे जिस रूप में वह प्राणियों को प्रेरित कर सकते हैं। यदि बुद्ध का रूप प्राणियों को प्रेरित कर सकता है, तो बुद्ध बुद्ध के रूप में प्रकट होंगे; यदि बोधिसत्व का रूप जीवों को प्रेरित कर सकता है, तो बुद्ध बोधिसत्व के रूप में प्रकट होंगे। इसी तरह, यदि एक श्रावक या एकान्त बोधकर्ता के रूप में प्रेरणा मिल सकती है, तो बुद्ध उसी के अनुसार उनके सामने प्रकट होंगे। पक्षियों, जंगली जानवरों, जलीय जानवरों आदि प्राणियों के लाभ के लिए, उन्हें बुधत्व की ओर प्रेरित करने और प्रबुद्धता का मार्गदर्शन करने के लिए उन्हींके रूपों में प्रकट होंगे। बुद्ध विभिन्न प्राणियों के लाभ के लिए असंख्य रूप धारण कर सकते हैं।

इसके अतिरिक्त, धर्म शिक्षण के प्रदर्शन के उद्देश्य से बुद्ध पहाड़ों, जंगलों, जंगलों आदि के रूप में प्रकट होते हैं ताकि प्राणियों को अकल्पनीय लाभ मिल सके। बुद्ध हमेशा, चाहे दिन हो या रात, प्रत्येक संवेदनशील प्राणी को किसी भी अवश्यक तरीके से लाभान्वित करने की कोशिश करते हैं | यही कारण है कि हमें बुद्ध के प्रति एक महान आनंद और सच्ची श्रद्धा विकसित करनी चाहिए।

मैंने अभी जो उल्लेख किया है, मैं उसे फिर से दोहराना चाहता हूँ। बुद्ध अपने सर्वज्ञ ज्ञान के कारण, प्राणियों को आकर्षित करने और लाभान्वित करने में सक्षम हैं। बुद्ध की सर्वज्ञता को देखते हुए, यदि उनमें महान करुणा नहीं होती, तो वे सत्त्वों का मार्गदर्शन और प्रेरणा नहीं करते। इसलिए, सर्वज्ञ होने के अलावा, बुद्ध में महान करुणा भी है। और यह देखते हुए कि बुद्ध में सर्वज्ञ ज्ञान और महान करुणा है, यदि उनके पास शक्ति नहीं होती, तो वे प्राणियों को वास्तव में लाभान्वित करने के अपने महान उद्देश्य को पूरा करने में सक्षम नहीं होते। इस प्रकार, बुद्ध के पास भी पूरी शक्ति होनी चाहिए। पूरी दुनिया में केवल बुद्ध ही हैं जिनके पास ज्ञान, करुणा और शक्ति के मामले में इस प्रकार के बेजोड़ गुण हैं। इसमें उनकी बराबरी करने वाला इस दुनिया में और कोई नहीं है। इसलिए, यदि हम इस पर स्थिरतापूर्वक विचार करने के लिए मननशील हों, तो यह निष्कर्ष पाएंगे कि सभी संवेदनशील प्राणी, सिवाय जिनके शरीर में हृदय नहीं है या जिनके सिर में मस्तिष्क नहीं है, निश्चित रूप से बुद्ध में सच्ची आस्था पैदा करने में सक्षम होंगे।

### **उत्सुक विश्वास**

उत्सुक विश्वास धर्म के बारे में सोचने से प्रेरित होता है। यह बुद्ध की शिक्षा के अनुसार अभ्यास करने की उत्सुकता दर्शाता है, अर्थात् जो पूर्ण और पुण्य है उसे सिद्ध करना और जो पुण्य नहीं है उसे त्याग देना।

ऐसे गुणकारी और पुण्य अभ्यास क्या होंगे? संक्षेप में, यह दूसरों को कभी नुकसान न पहुँचाने का विचार रखना और सभी जीवों के प्रति प्रेम और करुणा विकसित करना है। इसके विपरीत, नकारात्मक विचारों को मन में रखना या वास्तव में किसी भी प्राणी के प्रति शारीरिक द्वेष दिखाना, चाहे वह उच्च, मध्यम या निम्न हो, अगुणी माना जाता है।

संवेदनशील प्राणियों को नुकसान पहुँचाने से परे रहने में हमारी सहायता के लिए बुद्ध ने श्रमण [सदाचार-पूर्ण व नैतिक व्यवहार] के चार सिद्धांतों की शिक्षा दी। श्रमण को बुद्ध के सच्चे अनुयायियों के रूप में समझा जा सकता है। तो इसका यह निष्कर्ष निकलता है कि बुद्ध के सभी अनुयायियों द्वारा इन चार सिद्धांतों का अभ्यास किया जाना चाहिए।

सबसे पहले, कभी भी दूसरों के प्रति क्रोध न रखें, भले ही दूसरे हमसे नाराज हों। दूसरा, अगर आपके साथ मौखिक रूप से दुर्व्यवहार किया जा रहा है, तो भी गुस्से में जवाब न दें। तीसरा, भले ही दूसरे हमें पत्थर, छड़ी या अन्य हथियार से मारते हों, लेकिन बुद्ध के सच्चे अनुयायी होने के नाते हमें जवाबी हमला नहीं करना चाहिए। चौथा, जब दूसरे हमारा अपमान करें तो प्रतिशोध न ले। उदाहरण के लिए, जब कोई हमारे माता-पिता के बारे में बुरा बोलते हैं या कहते हैं कि हम बदसूरत और दरिद्र हैं या हम लुटेरे या झूठे हैं, इत्यादी, या केवल हमारी गलतियाँ बताते हैं, तो

हमें क्रूरतापूर्वक टिप्पणियों के साथ प्रतिक्रिया नहीं करनी चाहिए या फिर प्रतिशोध में उनकी गलतियों को उजागर नहीं करना चाहिए।

बौद्ध धर्म सिखाता है कि "मैं अपने ऊपर हार लूंगा, और दूसरों को जीत दूंगा।" हमें दूसरों को जीत और हर प्रकार का लाभ देना चाहिए और हार व नुकसान अपने ऊपर लेना चाहिए। यदि कोई इन चार सिद्धांतों का वास्तव में अभ्यास करने में सक्षम है, तो उसे बुद्ध का सच्चा अनुयायी माना जा सकता है। अन्यथा, यद्यपि कोई स्वयं को बुद्ध का अनुयायी मान कर चल रहा हो, इन चार सिद्धांतों का अभ्यास किए बिना उसे केवल नाममात्र का अनुयायी ही कहा जा सकता है, न कि बुद्ध का कोई सच्चा अनुयायी।

फिर हम वास्तव में इन सिद्धांतों को व्यवहार में कैसे ला सकते हैं? एक उदाहरण यह होगा कि यदि कोई व्यक्ति आपको हानि पहुँचा रहा हो, तो आपको क्रोध उत्पन्न कर प्रतिक्रिया नहीं करनी चाहिए।

यहां तक कि अगर कोई व्यक्ति आपको नुकसान पहुँचा रहा हो पर उसके साथ आपने स्वयं के संतान-सुलभ अच्छा व्यवहार किया हो, और इसके बावजूद कि आपने कुछ भी गलत नहीं किया है, फिर भी आपको नाराज नहीं होना चाहिए। यह स्थिति एक मानसिक रूप से बीमार बच्चे की तरह है। चाहे वह अपनी माँ को कितनी भी गाली दे, उसकी माँ कभी नाराज नहीं होगी, बल्कि केवल यही सोचेगी

कि अपने बच्चे की पीड़ा को कैसे दूर किया जाए। इसी प्रकार जो लोग हमारी दया का बदला घृणा से देते हैं, हमें केवल यही कामना करनी चाहिए कि वे क्लेश से मुक्त हों और सुख प्राप्त करें। यह दूसरों के प्रति प्रेम और करुणा का अभ्यास करने का तरीका है।

यदि हमने अतीत में दूसरों को चोट पहुँचाई है, तो यह समझने में कठिनाई नहीं होगी कि वे हमें वर्तमान में वापस चोट पहुँचाना चाहते हैं। तो हम उन पर क्यों क्रोधित हों? यदि हमने सूई की नोक जैसी छोटी सी भी भूल न की हो, फिर भी कोई हमारे साथ बुरा व्यवहार करे और हमें बुरी तरह हानि पहुँचाए, चाहे वे यहाँ तक जाएँ कि हमारा सिर ही काट लें, तो भी हमें अपने क्रोध को उत्पन्न नहीं होने देना चाहिए। इसके अलावा, दरअसल हमें किसी भी नकारात्मक कर्म और बाद में होने वाले कष्टों के लिए कामना करनी चाहिए। इन्हीं प्रकार से हमें दूसरों के प्रति करुणा उत्पन्न करनी चाहिए।

वैसे ही, यदि कोई हमारे बारे में बुरा-भला कहता है, तो हमें क्रोधित होने की कोई आवश्यकता नहीं है। भले ही वे हमारे बारे में अफवाहें फैलाते हों या हमारे दोषों को बहुत बड़े पैमाने पर पूरे विश्व में प्रकट करते हों, हमें इसके संपूर्ण विपरीत उनके अच्छे गुणों का हर्षित मन से प्रशंसा करना चाहिए।

यदि हम उन लोगों द्वारा अपमानित होते हैं जो हमसे श्रेष्ठ या समकक्ष हैं, तो हम

यह देखेंगे कि उनके व्यवहार को स्वीकार करना और धैर्य का अभ्यास करना हमारे लिए कठिन नहीं है। लेकिन यदि हमसे निम्न-वर्ग के लोग हमें तरह-तरह की गालियां देते हैं, तो हमें न केवल क्रोध से प्रतिकार नहीं करना चाहिए, बल्कि हमें उनके प्रति सम्मान और सहनशीलता भी दिखानी चाहिए।

यह बुद्ध द्वारा सिखाई गई परंपरा है और यह एक ऐसी परंपरा है जो दूसरों को नुकसान न पहुंचाने और हमेशा लाभ पहुंचाने की प्रथा को बढ़ावा देती है। यही शांति और सुख का एकमात्र उदात्त मार्ग है।

शायद आप सोच रहे हैं, "बुद्ध की शिक्षा सुनने में बहुत अच्छी लगती है, हालाँकि बहुत कम लोग हैं जो वास्तव में इन शिक्षाओं का अभ्यास कर सकते हैं।" खुशी की बात है कि ऐसे परिचित तरीके हैं जिनसे कोई भी इस मार्ग का अनुसरण करना सीख सकता है। अधिकांश शुरुआती लोगों के लिए इन सभी प्रथाओं को खुद में शामिल करना निश्चित रूप से बहुत कठिन है। यहां तक कि मेरे लिए, एक तिब्बती भिक्षु और एक लामा के लिए भी, इन सभी शिक्षाओं को वास्तविक अभ्यास में लाना हमेशा आसान नहीं होता है। फिर भी, हमें क्रमिक चरणों में धर्म का अध्ययन और अभ्यास करने के लिए अपनी पूरी कोशिश करनी चाहिए। तिब्बती क्षेत्र में अच्छी तरह से अभ्यास करने वाले लामा हैं जो दूसरों को चोट पहुंचाने या चोरी करने के बजाय अपनी जान दे देंगे। कोई भी चीज़ उन्हें हिंसात्मक कार्य करने के लिए कभी प्रेरित नहीं करेगी।



आज से आप, कम से कम किसी जीव की हत्या न करने और किसी की चोरी न करने का व्रत लीजिए। किसी को नुकसान पहुँचाने से पूरी तरह बचना आपके लिए मुश्किल हो सकता है, लेकिन आप कदम-दर-कदम खुद को प्रशिक्षित करना शुरू कर सकते हैं। बुद्ध की शिक्षा के अनुसार, श्रमण को दूसरों को नुकसान पहुँचाना छोड़ देना चाहिए। एक शातिर दिमाग या असभ्य व्यवहारमेसंलग्न होने वाले व्यक्ति को निश्चित रूप से बुद्ध के सच्चे अनुयायी के रूपमेअयोग्य ठहराया जाता है। यह बुद्ध द्वारा स्पष्ट रूप से सिखाया गया है। बुद्ध ने यह भी कहा, "स्वयं के मन को वशमेकरना और दूसरों के मन को कभी परेशान न करना, यह बौद्ध सिद्धांत है।" इसलिए, हमें इस लक्ष्य को पूरा करने के लिए कोई कसर नहीं छोड़नी चाहिए।

तो अपने मन को वशमेकैसे करें? हमें किसी भी तरह के नकारात्मक विचारों के लिए अपने मन पर सावधानीपूर्वक नजर रखनी चाहिए। जब क्रोध की तीव्र उथल-पुथल प्रकट होती है, जब बड़ी इच्छा या ईर्ष्या उत्पन्न होती है, या जब एक अहंकारी भावना हमें यह विश्वास दिलाती है कि हम दूसरों से बेहतर हैं, जिस क्षण ऐसी नकारात्मक भावनाएँ उत्पन्न होती हैं, हमें तुरंत उन्हें पहचानना चाहिए और उनसे छुटकारा पाना चाहिए। हमारे मानस की रक्षा के लिए सचेतनता और सतर्कता अनिवार्य है। इस दौरान, भविष्यमेइन भावनात्मक कष्टों को उत्पन्न होने से रोकने के लिए हमें गुरु और त्तिरत्न से उनके शक्तिशाली आशीर्वाद के लिए प्रार्थना करनी चाहिए।

दूसरों के मन को कैसे विचलित न करें? हमें अपने शरीर द्वारा होने वाले बुरे कार्यों को, हमारी वाणी से उत्पन्न होने वाली विभिन्न प्रकार की असभ्य भाषा को, और हमारे मन से उत्पन्न सभी नकारात्मक विचारों का त्याग करना चाहिए, क्योंकि ये सभी दूसरों को परेशान और नुकसान पहुँचाते हैं। यदि हमने वास्तवमें दूसरों को शारीरिक, मौखिक या मानसिक रूप से परेशान किया है, तो ऐसे कष्टों को जड़ से मिटा देना सबसे अच्छा है। यदि यह हमारी क्षमता से परे साबित होता है, तो हमें कम से कम सच्चे पश्चाताप का अनुभव करना चाहिए, और स्वयं को यह याद दिलाना चाहिए कि बुद्ध के एक अनुयायी के रूप में दूसरों के मन को परेशान करना वास्तव में एक शर्मनाक और अनुपयुक्त कार्य है जिसे हम कभी न दोहराएँ। इस दृढ़ संकल्प को बनाए रखने के लिए और गुरु और त्रिरत्नों से उनका आशीर्वाद प्राप्त करने के लिए प्रार्थना करना भी आवश्यक है।

अपने मन को वश में करने और दूसरों के मन को विचलित न करने के क्या लाभ हैं? लाभ यह है कि इसी जीवनकाल में हम दीर्घायु का अनुभव करेंगे, दूसरों से अच्छा स्वास्थ्य, सौंदर्य, धन और सम्मान प्राप्त करेंगे, साथ ही साथ कई अन्य लाभ भी प्राप्त करेंगे। इतना ही नहीं, भविष्य के जीवनमें हम पवित्र भूमि में पुनर्जन्म लेंगे, जैसे महान आनंद की शुद्ध भूमि, सुखवती, और पूर्ण ज्ञान की स्थिति व परम सुख प्राप्त करेंगे और कभी भी किसी कष्ट का अनुभव नहीं करेंगे।

इसलिए, यदि एक अकेला व्यक्ति अपने दम पर धर्म का अभ्यास करता है, तो

यह व्यक्ति पीड़ा से मुक्त हो जाएगा और शांति और सुख प्राप्त करेगा | यदि एक परिवार एक साथ धर्म का पालन करते हैं, तो पूरा परिवार खुशियों से संपन्न होगा | यदि एक पूरे शहर के लोग धर्म का पालन करते हैं, तो पूरे शहर को अस्थायी सुख और परम शांति दोनों की प्राप्ति होगी | और यदि एक पूरे देश के लोग धर्म का पालन करेंगे, तो वह पूरा देश इसी प्रकार से संपन्न हो जाएगा | आखिरकार, अगर पूरी दुनिया के लोग धर्म का पालन करेंगे, तो पूरी दुनिया सुख, शांति और समृद्धि से भर जाएगी। कोई भी पीड़ा नहीं बचेगी और जहां कहीं भी नजर जाएगी, वहाँ खुशियाँ ही होंगी।

प्रत्येक सत्व केवल सुखी होना चाहता है और दुखों से मुक्त रहना चाहता है। कोई भी पीड़ित नहीं होना चाहता और खुशी से वंचित नहीं होना चाहता है। वास्तव में, सुख प्राप्त करने और दुखों से मुक्त होने का एकमात्र तरीका बुद्धधर्म का पालन करना है। जैसा कि हमने अभी उल्लेख किया है, यदि हम मननशील होकर बुद्ध की शिक्षाओं पर विचार करें और उनका पूरी तरह से पालन करें, तो हर कोई धर्म की ओर आकर्षित होगा, और विश्वास एवं श्रद्धा के साथ धर्म की ओर अग्रसर होगा।

हालांकि, सावधानीपूर्वक निरीक्षण जरूरी है। ऐसा कोई व्यक्ति जिसने बार-बार बुद्ध की शिक्षाओं की जांच की है लेकिन फिर भी उसमें बुद्ध के प्रति कोई आस्था या सम्मान विकसित नहीं हुआ है, हम तिब्बती लोग ऐसे व्यक्ति को एक हृदयहीन

या बुद्धिहीन व्यक्ति मानेंगे। हमारी संस्कृति में ऐसे व्यक्ति को बिना दिमाग या दिल का कहकर तिरस्कार करने की प्रथा है।

यह वास्तव में अक्षरशः रूप से नहीं लिया जाना चाहिए, क्योंकि हम यह नहीं कह रहे हैं कि किसी व्यक्ति का कोई भौतिक हृदय या मस्तिष्क नहीं है। बुद्ध के अनुयायियों के लिए, हृदय केवल एक भौतिक शरीर के अंदर मांस का वह पिंड नहीं है, मस्तिष्क भी केवल मस्तिष्क का सफेद ऊतक नहीं है। बौद्ध धर्म में आमतौर पर इन शारीरिक अंगों पर जोर नहीं दिया जाता है। वास्तव में, कोई भी व्यक्ति जो बौद्ध शिक्षा के अनुरूप सही दृष्टिकोण विकसित करता है, उसे हृदय और मस्तिष्क दोनों वाला व्यक्ति कहा जा सकता है। इसलिए, यदि आप एक दिल और दिमाग वाला व्यक्ति बनना चाहते हैं, तो आपको किसी भी संदेह या गलतफहमी से मुक्त होकर शुद्ध रूप से धर्म का अध्ययन और अभ्यास करना चाहिए। यदि आप केवल सोना, घूमना, खाना और कपड़े पहनना जानते हैं, तो यह आपको दिल और दिमाग वाले व्यक्ति के रूप में समझा जाने के लिए पर्याप्त नहीं है।

उपरोक्त खंड धर्म के चिंतन से प्रेरित, उत्सुक विश्वास की व्याख्या है।

## आश्वस्त विश्वास

आश्वस्त विश्वास वह विश्वास है जो संघ के विचारों से प्रेरित होता है। संघ शब्द का अर्थ है बुद्ध के अनुयायी। बुद्ध के अनुयायियों के रूप में, किसी का एकमात्र लक्ष्य स्वयं को और दूसरों को लाभ पहुँचाना है। यह लक्ष्य हासिल करने के लिए हर व्यक्ति को कड़ी मेहनत करनी चाहिए।

जम्बूद्वीप नामक महाद्वीप में संघ तीन श्रेणियों में बाँटा जाता है: हीनयान के अनुयायी जो साभिप्राय दूसरों को नुकसान पहुँचाने से विरत रहते हैं; महायान के अनुयायी जो दूसरों को नुकसान न पहुँचाने के अलावा साभिप्राय प्राणियों को लाभ पहुँचाते हैं; और वज्रयान के अनुयायी जो तेजी से और सहजता से आध्यात्मिक सिद्धि प्राप्त कर सकते हैं, और ऐसा करने से सभी सत्व बड़े पैमाने पर लाभान्वित होते हैं।

संघ, चाहे किसी भी श्रेणी का हो, भरोसेमंद माना जा सकता है। कारण यह है कि यदि आप जानते हैं कि कोई व्यक्ति हमेशा दूसरों के कल्याण के लिए चिंतित रहता है, तो आप उस व्यक्ति पर अविश्वास नहीं करेंगे। उदाहरण के लिए, आपका कोई दोस्त हो सकता है जो आपको पसंद करता है, आपका सम्मान करता है और जब वह आपके साथ होता है तो आपके लिए खुश होता है और जब आप आसपास नहीं होते हैं तब भी आपकी प्रशंसा ही करता है। ऐसे दोस्त निश्चित रूप से सच्चे दोस्त होते हैं और आपके भरोसे के लायक होते हैं क्योंकि वे हमेशा आपकी हर

तरह से मदद करने की कोशिश करेंगे। कुछ ऐसे दोस्त भी होते हैं जो आपके मुंह पर आपकी तारीफ करेंगे और पीठ पीछे आपके बारे में अपशब्द भी बोलेंगे। इस तरह के दोस्त बिल्कुल भरोसे के लायक नहीं होते क्योंकि ये कई तरह से आपको नुकसान पहुंचा सकते हैं। यही कारण है कि हम संघ में दृढ़ विश्वास विकसित कर सकते हैं।

३

तीन रत्नों की शरण लें

मैंने ऊपर में त्रिरत्न के गुणों का संक्षिप्त विवरण दिया है। क्या आप त्रिरत्न में विश्वास की भावना महसूस करते हैं? क्या आप उनकी ओर आकर्षित हैं?

मेरी इच्छा यह है कि इस क्षण से और आनेवाले पूरे जीवन भर के लिए, आप बुद्ध से प्रार्थना करेंगे जो कि उच्चतम और पूर्ण गुणों वाले नायाब शिक्षक हैं, कि आप कभी भी प्राणियों को नुकसान न पहुंचाने वाले धर्म का अभ्यास करेंगे और यह कि आप उन संघ से मित्रता करेंगे जो उदात्त धर्म का पालन करता है। आप इस व्रत को अपने हृदय में गहरे रूप से धारण करें। इस प्रकार की भक्ति और अभीप्सा के साथ, कृपया अपनी हथेलियों को जोड़कर अपने हृदय के पास लाएं और मेरा अनुसरण करते हुए मेरे बाद तीन बार दोहराएं:

*मैं गुरु की शरण लेता हूँ।*

*मैं बुद्ध की शरण लेता हूँ।*

*मैं धर्म की शरण लेता हूँ।*

*मैं संघ की शरण लेता हूँ।*

अब आप सभी को शरणागत व्रत प्राप्त हो चुके हैं।



इस क्षण से आप स्वयं को बौद्ध कह सकते हैं। इस क्षण से आप जो भी गतिविधियाँ करते हैं, जो भी लक्ष्य आप पूरा करना चाहते हैं, आध्यात्मिक या धर्मनिरपेक्ष, आप उन्हें सुचारू रूप से और बिना किसी बाधा के पूरा करने में सक्षम होंगे। इसके अलावा, यदि कोई मानव या नकारात्मक आत्मा आपके लिए बाधाएं पैदा करने की कोशिश करती है, तो आपको त्रिरत्न द्वारा संरक्षित किया जाएगा। जब तक आप तीन रत्नों का त्याग नहीं करते, तब तक आप इस जीवन में सुख और लाभ प्राप्त कर सकते हैं और आपको तीन निचले लोकों में पुनर्जन्म लेने के लिए मजबूर नहीं होना पड़ेगा। यदि आप इस प्रतिबद्धता और वचन को अपरिवर्तित रूप से बनाए रखते हैं, तो आपने वास्तव में इस बहुमूल्य मानव पुनर्जन्म के उच्चतम उद्देश्य को पूरा कर लिया है।

अब जब मैं चारों ओर देखता हूँ, तो देखता हूँ कि हमारे यहां मिली-जुली भीड़ है। आप में से कई लोग कनाडा में पैदा हुए हैं और आप में से कुछ अमेरिका में पैदा हुए हैं। मुझे लगता है कि यहां आप में से कई लोगों के लिए आज का दिन आपके जीवन का सबसे सार्थक और मूल्यवान दिन है। मेरे द्वारा ऐसा क्यों कहा जाएगा? क्योंकि मुझे लगता है कि बहुतों के लिए, आपका अधिकांश जीवन भोजन, कपड़े, धन और पद की खोज में बीता है। हम लगभग अपना पूरा जीवन और अपने आजीविका पर इतना प्रयास समर्पित करते हैं, इस उम्मीद के साथ कि एक मौका हो सकता है कि हम अरबपति डेविड रॉकफेलर के समान अमीर बन सकें। हालाँकि,

चाहे हमने कितनी भी कोशिश की हो, हम अब तक जो भी हासिल कर पाए हैं वह सामान्य से नाम मात्र भी अतिरिक्त नहीं है। खाने के लिए पर्याप्त भोजन, कुछ पैसे और निश्चित प्रतिष्ठा के अलावा, वास्तव में कुछ भी विशेष हासिल नहीं होता है और इसलिए ऐसा लगता है कि हमने अपने पूरे जीवन में जो किया है वह सब सार्थक नहीं रहा है। इसलिए, अगर हम तुलना करें कि आप अपने पूरे कामकाजी जीवन के प्रयासों से क्या कमा सकते हैं, तो आज इतने कम समय में आपने जो लाभ प्राप्त किए हैं, वे अधिक सार्थक हैं।

मुझे ऐसा ही महसूस होता है। आप में से कई शायद लंबे समय से बौद्ध अभ्यासी हैं। आप में से कुछ पहले बौद्ध नहीं थे और अब हैं। आपका अतीत चाहे जो भी हो, आपको त्रिरत्न में एक समर्पित विश्वास विकसित करना चाहिए। यह आपके साथ साझा करने पर कनाडा की मेरी यात्रा कुछ सार्थक लगती है, और मेरा मानना है कि आज की हमारी बैठक स्वयं में संपूर्ण एक संयोग है।

शरण लेने के बाद आपको जिस प्रशिक्षण में शामिल होने की कोशिश करनी चाहिए, उसमें शामिल हैं: आज के बाद से, बुद्ध से प्रार्थना करना न भूलें कि वे आपकी सहायता और मार्ग में आपकी सहायता करें; धर्म की शरण लेने के बाद, आपको अपनी पूरी कोशिश करनी चाहिए कि आप कभी भी जानबूझकर किसी दूसरे को नुकसान न पहुँचाएँ; संघ में शरण लेने के बाद, आपको बुद्ध के अनुयायियों का

सम्मान करना चाहिए और उनमें विश्वास पैदा करना चाहिए। इन कामों को करने से आपकी सभी मनोकामनाएं पूरी हो सकती हैं।

आमंत्रण पत्र में अनुरोध के अनुसार आज की चर्चा करुणा और प्रज्ञा के विषय पर होनी थी। मैंने उन पर सरल और धर्मनिरपेक्ष तरीके से चर्चा नहीं करना चुना, बल्कि बुद्ध की अद्वितीय करुणा और ज्ञान को शामिल करने के लिए आज की चर्चा का उपयोग करना चाहा, क्योंकि मेरा मानना है कि इससे आपको अत्यधिक और तत्काल लाभ मिलेगा। यही कारण है कि मैंने इस तरह से अपनी बात रखी।

मैं अपने आप को एक आकर्षक आवाज या शब्दों के साथ निपुण नहीं मानता, इसलिए शायद आपको मेरी बात करने का तरीका पसंद नहीं आया, जो एक ऐसी शैली में है जो ईमानदार और प्रत्यक्ष है। फिर भी, जो मैंने आज आपके साथ साझा किया है वह कुछ ऐसा है जो आपके लिए इस और भविष्य के सभी जन्मों में लाभकारी होगा। तो आपको मेरी बोलने की शैली अच्छी लगी या नहीं, मुझे आशा है कि आप सभी मेरे शब्दों को अपने दिल की गहराई में रखेंगे और धारण करेंगे।

धन्यवाद।



श्री गणेशाय नमः  
श्री गणेशाय नमः

केवल गैर-व्यावसायिक उपयोग के लिए