

सही सवाल सही जवाब



लेखक
पू श्रावस्ती धम्मिका

इस पुस्तक का अनुवाद अथवा पुनर्मुद्रण करने के लिये अनुमति आवश्यक नहीं है। अगर इसकी प्रती हमें भेजते हैं तो हम आपके अनुग्रहीत होंगे।

अनुक्रमणीका

१	बौद्ध धर्म क्या है ?
२	मूल बौद्ध शिक्षाएँ
३	बौद्ध धर्म और इश्वरी संकल्पना
४	पञ्चशिल
५	पुनर्जन्म
६	ध्यान
७	प्रज्ञा और करुणा
८	शाकाहार
९	नसीब और भविष्य
१०	भिक्षु और भिक्षुणी
११	बौद्ध शास्त्र
१२	इतिहास और विकास
१३	एक बौद्ध बनना
१४	बुद्ध के कुछ वचन

प्राक्कथन

त्रिरत्न बौद्ध महासंघ, पुना के मेरे कल्याणमित्र धम्मचारी जीवक के कहने पर मैंने इस किताब का हिन्दी अनुवाद करने का फ़ैसला लिया।

मेरी मातृभाषा हिन्दी नहीं है। इसलिये प्रस्तुत अनुवाद काफी दोष पूर्ण हो सकता है। जहाँ तक हो सके मूल रचनाकार का आशय अनुवादीत करने की मैंने भरसक कोशिश कि। लेकिन फिर भी जो शब्दों में नहीं समां सका उसके लिए मैं जिम्मेवार हूँ।

त्रिरत्न बौद्ध महासंघ, अमरावती के धम्मचारी तारकेतु ने लिखने में बहुत सहायता कि। उनके सान्निध्य से प्रेरणा व नियमितता बनी रही। त्रिरत्न बौद्ध महासंघ, नागपुर के धम्म मित्र तेजराज खोब्रागडे ने प्रूफ सुधार में महत्वपूर्ण योगदान दिया।

प्रस्तुत संस्करण में हम सभी की भूमिका स्वतंत्र है। मूल रचनाकार के विचार से हम पूर्णतः सहमत हो यह जरूरी नहीं है।

प्रस्तुत संस्करण यह हिंदी भाषी वाचकों तक पहुंचने का एक विनम्र प्रयास मात्र है।

अनुवादक
धम्म मित्र तारण भगत

१ बौद्ध धर्म क्या है ?

सवाल : बौद्ध धर्म क्या है ?

जवाब : बौद्ध शब्द बोधी से बना है | जिसका अर्थ होता है जागृती | इस तरह बौद्ध धर्म को जागृती का दर्शनशास्त्र कहना चाहिये | सिध्दार्थ गौतम ने 35 वर्ष की उम्र में बुध्दत्व प्राप्त किया जिससे इस दर्शनशास्त्र का जन्म हुआ | बौद्ध धर्म आज 2560 वर्ष से पुराना है | जिसके करीब करीब 380 दशलक्ष अनुयायी दुनिया में है | सौ साल पहले बौद्ध धर्म को माननेवालों में एशियाई लोग प्रमुख थे पर समय के साथ यूरोप, ऑस्ट्रेलिया व अमरीका में भी इसके माननेवाले बढ़ रहे हैं |

सवाल : तो क्या बौद्ध धर्म मात्र एक दर्शनशास्त्र (फिलॉसॉफी) है ?

जवाब : फिलॉसॉफी शब्द दो शब्दों से बना है | फिलो (Philo) याने प्रेम और सोफिया (Sophia) याने विवेक | तो फिलॉसॉफी याने विवेकपूर्ण प्रेम या प्रेम और विवेक | दोनों अर्थ बौद्ध धर्म को पूर्णतः स्पष्ट करते हैं |

बौद्ध धर्म सिखाता है कि हम अपनी बुध्दीमत्ता को पूर्णतः विकसित करें ताकि हम साफ समझ सकें | और यह भी सिखाता है कि हम मैत्री और करुणा को विकसित करें ताकि हम हर एक के सच्चे मित्र बने सकें |

तो बौद्ध धर्म यह मात्र दर्शनशास्त्र नहीं है | अपितु यह एक सर्वोत्तम दर्शनशास्त्र है |

सवाल : बुध्द कौन थे ?

जवाब : उत्तरी भारत में 563 ख्री.पूर्व एक बालक राजघराने में पैदा हुआ | वह काफी ऐशोआराम में पला और बढ़ा | मगर उसे लगा कि, संसार की सुविधाएँ व सुरक्षा, पूर्ण सुख नहीं देती | अपने आसपास दुःख देखकर वह बहुत व्यथित हुआ और उसने दुःखमुक्ती का उपाय ढूँढने का संकल्प किया | 29 वर्ष की उम्र में पत्नी, बच्चे को त्यागकर वह उस जमाने के श्रेष्ठ धार्मिक गुरुओं के चरणों में धर्म सिखने निकल पड़ा | उन्होंने उसे बहुत कुछ सिखाया पर उनमें से कोई भी मनुष्य के दुःख का कारण व उसका विनाश करना नहीं जानता था | छह साल सतत अभ्यास, संघर्ष व ध्यान से उन्हें अज्ञान के विनाश होने की अनुभूति हुई | इस दिन से वे " बुध्द ", याने जो जाग गया, कहे जाने लगे | इसके बाद वे 45 वर्ष और जीवित रहे | इस काल में वह उत्तर भारत में ज्ञान का प्रचार करते

भ्रमण करते रहे | उनकी करुणा व शांती अद्भूत थी, उनके हजारों अनुयायी रहे | 80 वर्ष की उम्र में वृद्धावस्था व बिमारी की दशा में उन्होंने अत्यंत शांती से अपना देह त्याग दिया |

सवाल : ज्ञान प्राप्ति पर अगर उन्हें बुद्ध कहा जाता था तब उसके पहले उनका क्या नाम था?

जवाब : बुद्ध के कुल का नाम गौतम था जिसका मतलब होता है सर्वोत्तम गाय, जो उन दिनों प्रतिष्ठा व संपत्ति का प्रतिक थी | उनका नाम सिद्धार्थ रखा गया जिसका अर्थ है लक्ष्य प्राप्त करना, एक ऐसा नाम जो एक राजा अपने बेटे को देना चाहेगा |

सवाल : बुद्ध का अपनी पत्नी, बच्चों को छोड़ना क्या गैरजिम्मेदाराना नहीं था ?

जवाब : बुद्ध के लिये अपना परिवार छोड़ना आसान नहीं रहा होगा | छोड़ने से पहले वे काफी दुविधा और असमंजस में गुजरे होंगे | यहाँ पर उन्हें चुनाव करना पड़ा; परिवार या विश्व के प्रति समर्पण | अंततः उन्होंने करुणावश स्वयं को विश्व के कल्याण के लिये समर्पित किया जिसका लाभ आज तक मनुष्यता ले रही है | उनका गृह त्याग गैरजिम्मेदाराना नहीं था | शायद यह दुनिया का सबसे बड़ा त्याग था |

सवाल : बौद्ध धर्म क्या है ? और जब आज बुद्ध नहीं रहे तब वे हमें कैसे मदद करेंगे ?

जवाब : बिजली के अविष्कारक फ़र्रडे अब नहीं रहे मगर उनका आविष्कार आज भी हमारे काम आता है | लुईस पाश्चर जिसने कई बिमारियों का इलाज खोजा वह आज नहीं है पर उनका वैद्यकिय अन्वेषण आज भी जिवित है | लियोनार्दो दा विंची जिसने अप्रतिम कलाकृतीया निर्मित की, वह आज नहीं है पर उनकी कलाकृतीया आज भी हमारे हृदय को प्रसन्नता देती है | महान व्यक्तियों को गुजरे सदिया भी बीत जाये तो भी उनकी रचनाये व उपलब्धियाँ हमें आज भी प्रेरणा देती है |

बुद्ध को गुजरे 2500 साल बीत गये पर उनकी शिक्षा आज भी लोगों की सहायता करती है | उनका आदर्श आज भी लोगों को प्रेरित करता है, उनके वचन आज भी लोगों की जिंदगी बदलते हैं |

सिर्फ एक बुद्ध में ही सदियों तक ऐसी शक्ति होती है |

सवाल : क्या बुद्ध देवता थे ?

जवाब : नहीं, बुद्ध देवता नहीं थे | उन्होंने ऐसा दावा नहीं किया कि वे देवता हैं, या देवतापुत्र हैं या भगवान के प्रेषित हैं | वे एक मानव थे जिन्होंने अपने आपको परिशुद्ध किया और शिक्षा दी कि अगर हम उनकी शिक्षानुसार आचरण करें तो हम भी परिशुद्ध हो सकते हैं |

सवाल : अगर बुद्ध देवता नहीं है तो लोग उनकी पूजा क्यों करते हैं ?

जवाब : पूजा कई प्रकार की होती है | कुछ लोग पूजा में भगवान की प्रशंसा करके, उन्हें भेट चढाके स्वयं के लिये कुछ मांगते हैं, इस श्रद्धा से की भगवान उनकी प्रशंसा सुनेंगे, भेट स्विकारेंगे और उनकी इच्छायें पूर्ण करेंगे | बौद्ध लोग इस तरह की पूजा नहीं करते | दूसरी तरह की पूजा वो होती है जिसमें हम अपने आदर्श के प्रति सम्मान व्यक्त करते हैं | जब शिक्षक कक्षा में आते हैं तो छात्र खड़े हो जाते हैं, जब हम प्रतिष्ठीतो से मिलते हैं तो उनसे हाथ मिलाने हैं, जब राष्ट्रगीत बजता है तो हम सलामी देते हैं | ये सब हमारे आदर व पूजा करने के ढंग सिर्फ इतना ही दर्शाते हैं की हमें विशिष्ठ व्यक्तियों या वस्तुओं से कैसा लगाव है | यह होती है बौद्धों की पूजा |

ध्यान मुद्रा में हाथ रखे बुद्ध की मुर्ती और उनका करुणापूर्ण स्मित हमें अपने भीतर शांति और प्रेम की खोज करने की याद दिलाता है | अगरबत्ती की खुशबू हमें शील के सर्वव्यापी सुगंध की स्मृति जगाती है, दिये की ज्योती हमें ज्ञान के प्रकाश की स्मृति दिलाती है और फूल जो जल्दी ही मुरझा के सुखने वाले हैं, हमें अनित्यता का स्मरण दिलाते हैं | जब हम झुकते हैं तो बुद्ध की शिक्षा से जो हमने पाया है उसके प्रति अनुग्रह व्यक्त करते हैं | यही है बौद्धों की पूजा का अर्थ |

सवाल : मैंने सुना है कि बौद्ध लोग मूर्ती पूजा करते हैं |

जवाब : यह विधान केवल लोगों की गलतफहमी दर्शाता है | शब्दकोष के अनुसार मूर्ती उसे कहते हैं जिसमें एक प्रतिमा या चित्र होता है, जिसकी भगवान मानकर पूजा की जाती है | और जैसा हमने देखा, बौद्ध लोग भगवान में विश्वास नहीं करते तब फिर वे लकड़ी या धातु की मूर्ती को कैसे भगवान मान सकेंगे? सभी धर्म अपनी श्रद्धा व्यक्त करने के लिये कुछ प्रतिक इस्तेमाल करते हैं |

तावोइस्म में यीन-यांग का इस्तेमाल, विरोधोंके बीच समन्वय दिखाने के लिये किया जाता है | सिख धर्म में आध्यात्मिक

जीवन में संघर्ष का प्रतिक तलवार है | ख्रिश्चन धर्म में मछली को येशू का अस्तित्व और क्रॉस को उनके बलिदान का प्रतिक माना जाता है |

बौद्ध धर्म में बुद्ध की प्रतिमा हमें बौद्ध शिक्षा में मनुष्य का, न कि भगवान का केंद्र स्थान में होना दर्शाता तथा स्मरण दिलाता है की हमें बाहर नहीं बल्कि स्वयं के भीतर विवेक व पूर्णत्व उपलब्ध करना है | अतएव बौद्ध मूर्तीपूजक है यह कहना उतना ही मुखतापूर्ण है जितना की यह कहना की ख्रिस्ती लोग मछली या ज्यामीतीय आकार की पूजा करते हैं |

सवाल : **लोग बौद्ध विहारों में अजीब प्रथा क्यों पालते हैं?**

जवाब : जिसे हम नहीं समझ सकते उसे हम अजीब कहते हैं | ऐसी कृतियों को अजीब कहने की बजाय हमें उसे समझने की कोशिश करनी चाहिये | यह सच है कि कुछ परम्पराओं के मूल में प्रचलित नासमझिया तथा अंधश्रद्धाये होती हैं; और ऐसी गलत धारणाये केवल बौद्ध धर्म में ही नहीं बल्कि सभी धर्मों में समय समय पर उत्पन्न होती है | बुद्ध ने अपनी शिक्षा विस्तार से स्पष्ट कि है पर फिर भी लोग इसे नहीं समझ सकते हैं तो यह बुद्ध का कसूर नहीं है |

बौद्ध शास्त्रों में एक सिख आई है |

" अगर कोई बीमार, वैद्य के उपलब्ध होने पर भी इलाज नहीं करता तो यह वैद्य का कसूर नहीं है | ठिक इसी तरह अगर कोई व्यक्ति चित्त के विषाक्त होने पर भी बुद्ध से मदद नहीं लेता है तो यह बुद्ध का कसूर नहीं है |"
" Jn. 28.9

बौद्ध धर्म या किसी भी धर्म का मूल्य सही तरीके से आचरण न करनेवालों से नहीं आंका जा सकता | अगर आप बुद्ध की सही शिक्षा पाना चाहते हैं तो बौद्ध साहित्य का अभ्यास करें या उस जानने वालों से संपर्क करें |

सवाल : **मैं कई बार धम्म शब्द को देखता हूँ | इसका क्या मतलब है?**

जवाब : धम्म (संस्कृत: धर्म) शब्द के अनेक अर्थ हैं | लेकिन बौद्ध धर्म में इसका अर्थ होता है सत्य, वास्तविकता, सही-सही रूप में वस्तुएँ और स्थितियाँ जैसे हैं वैसे देख सकना | और क्योंकि हम बौद्ध शिक्षाओं में सत्य देखते हैं, हम उसे भी धम्म कहते हैं |

सवाल : **बौद्धों में ख्रिस्त जन्म के समान क्या है ?**

जवाब : परंपरा के अनुसार राजपुत्र सिध्दार्थ का जन्म, उन्हें बुध्दत्व प्राप्ति और उनका महापरिनिर्वाण सभी वैशाख पौर्णिमा के दिन हुआ जो भारतीय तिथी के अनुसार दुसरा महीना व पश्चिमी तिथी के नुसार अप्रैल – मई महीना है | इस दिन सभी बौद्ध देशों में लोग विहारों में जाते हैं , अलग अलग समारोहों में सम्मिलित होते हैं , एवं ध्यान आदी करते हैं |

सवाल : अगर बौद्ध धर्म अच्छा है तब कुछ बौद्ध देश गरीब क्यों हैं ?

जवाब : अगर आपके अनुसार गरीब का अर्थ निर्धनता है तो यह सच है की कुछ बौद्ध देश गरीब हैं | लेकिन गरीब का अर्थ अगर अतृप्त जीवन है, तब तो कुछ बौद्ध देश परम समृद्ध हैं | उदाहरण के तौर पर अमरीका समृद्ध व शक्तिशाली राष्ट्र है पर वहा दुनिया के सबसे ज्यादा अपराध होते हैं| वहा औलाद अपने वृद्ध माता पिता को त्याग देते हैं, जो निपट अकेलेपन में मृत्यु को वश हो जाते हैं। वहा घरेलू हिंसा, बच्चों पर जुल्म, नशा खोरी आदी प्रमुख समस्या हैं| वहा 3 में से 1 शादी में तलाक होता है| तो पैसे से तो समृद्ध है मगर जीवन की पूर्णता के अर्थों में गरीब है।

अब अगर आप कुछ पारंपारिक बौद्ध देशों को देखेंगे तो आप काफी अलग परिस्थितीया पायेंगे | वहा औलाद अपने माता पिता को आदर व सम्मान देती है | अपराध कम है, तलाक, आत्महत्या बहुत कम है | पारंपारिक मूल्य जैसे दान, अतिथियोंका स्वागत, सहनशीलता औरोंके प्रति सम्मान इत्यादि आज भी अपनी जगह है | आर्थिक रूप से दुर्बल पर अमरीका से भी संपन्न जीवन | फिर भी यदी हम बौद्ध देशों की केवल आर्थिक स्थिती का मुल्यांकन करते हैं तो जापान आज बहुत समृद्ध है जिस में काफी जनसंख्या बौध्दोंकी है।

सवाल : साधारणतः बौद्ध लोग कोई सामाजिक सेवाएँ करते दिखाई क्यों नहीं देते ?

जवाब : शायद इसलिए कि बौध्दों को करते हुये दिखाई देना जरूरी नहीं लगता हो | कई साल पहले जापानी बौद्ध नेता निको निर्वाणो को अंतर्धर्मीय शांति प्रस्थापित करने पर टेम्पलटन पुरस्कार मिला था | उसी तरह थाई बौद्ध भिक्षु को नशीली दवाओं के व्यसन मुक्ति पर गौरवशाली मॅगॅसेसे पुरस्कार हाल ही में मिला था | 1987 में दुसरे थाई

भिक्षु (Kantayapiwat) को देहातो के बेघर बच्चों की, सालों मदद करने पर नार्वेजियन बाल शांति पुरस्कार मिला था | और बड़े पैमाने पर भारत में सामाजिक कार्य करने वाले त्रिरत्न बौद्ध महासंघ के बारे में क्या कहना ? उन्होंने पाठशालाएँ, बाल विकास केंद्र, अस्पताल, आत्मनिर्भरता के लिये लघु उद्योग आदी की निर्मिती की है | बाकी धर्मों की तरह बौद्ध भी मदद कार्यों को धार्मिक आचरण की अभिव्यक्ति की तरह देखते हैं | मगर इसे प्रतिष्ठा पाने के लिये करने कि बजाय चुपचाप करना जरूरी मानते हैं |

सवाल : विभिन्न प्रकार के बौद्ध धर्म क्यों हैं ?

जवाब : जैसे अनेक प्रकार की शक्कर होती है | खडी शक्कर, सफेद शक्कर, चाशनी आदी - पर है सभी मीठी शक्कर | वे विभिन्न प्रकार से बनाई जाती ताकी उसका विभिन्न ढंग से इस्तेमाल हो | बौद्ध धर्म ऐसा है- उसमें थेरवाद, जैन, शुद्धभूमी, योगाचार, वज्रयान आदी परंपराएँ हैं, मगर वह सभी बुद्ध की शिक्षाएँ हैं और उन सब में एक सा स्वाद है -विमुक्तीका |

बौद्ध धर्म में अनेक परंपराओं की निर्मिती हुई ताकी विभिन्न संस्कृतीयों में ढाला जा सके | सदियों में उसकी कई व्याख्याएँ हुई ताकी वह नई पीढ़ी के लिए समयोचित रहे | बाहरी तौर से बौद्ध धर्म भले ही भिन्नतापूर्ण दिखता हो पर उसके केंद्र में वही चार आर्य सत्य व आर्य अष्टांगिक मार्ग है | बौद्ध धर्म सहीत सभी बड़े धर्म कि अनेक शाखाएँ एवं प्रशाखाएँ बनी | शायद बौद्ध धर्म में और बाकी कुछ धर्मों में यही फर्क है कि बौद्ध धर्म अपनी विविध प्रशाखाओं के प्रति सहिष्णुता पूर्ण एवं मित्रतापूर्ण है |

सवाल : आप बौद्ध धर्म के प्रशंसक हैं | मुझे लगता है आप केवल बौद्ध धर्म में विश्वास रखते हैं और बाकी सभी धर्मों को झूठा मानते हैं |

जवाब : बुद्ध की शिक्षा समझने वाला कोई बौद्ध धर्मों बाकी धर्मों को गलत नहीं मानता | धर्मों को जानने की प्रामाणिक व खुले मन से कोशिश करनेवाला कोई भी व्यक्ति इस तरह नहीं सोचता | विभिन्न धर्मों का अभ्यास करने पर पहली बात पता चलती है; कि इनमें समानता क्या है ? सभी धर्म इस बात को स्वीकार करते हैं कि मनुष्य की वर्तमान स्थिति असमाधान की है | सभी मानते हैं की मनुष्य की स्थिति सुधारणके लिए दृष्टि व आचरण में परिवर्तन की जरूरत है | सभी धर्म प्रेम,

करुणा, संयम, दान व सामाजिक उत्तरदायित्व सिखाते हैं, और किसी रूप में पूर्णत्व का अस्तित्व स्वीकारते हैं | इसे समझाने के लिए विभिन्न भाषायें, व्याख्याएँ एवं संकेतों का इस्तेमाल होता है | पर जब कोई मात्र अपने ही संपूर्ण दृष्टीकोन को सही मानता है तब असंयम, अभिमान व आत्मप्रौढी निर्माण होती है | कल्पना करे, एक अंग्रेज, एक फ्रेंच, एक चिनी व एक इंडोनेशियाई एक कप को देख रहे हैं | अंग्रेज कहता है यह एक कप है | फ्रेंच कहता है यह एक 'तस्से' है | फिर चिनी कहता है आप दोनो गलत है यह एक 'पेई' है | अंत में इंडोनेशियाई सब पे हंसता है और कहता है, कैसे मुख्र है आप; यह एक 'कवन' है | फिर अंग्रेज शब्दकोष दिखा कर कहता है, मैं यह साबित कर सकता हूँ कि यह एक कप है | मेरा शब्दकोष यही कहता है | फ्रेंच कहता है की, तुम्हारा शब्दकोश गलत है | क्योंकि मेरा शब्दकोष कहता है की यह एक तस्से है | चिनी कहता है मेरा शब्दकोष इसे पेई कहता है और मेरा शब्दकोष आपसे हजारों साल पुराना है, इसलिये सही है | और चिनी बोलने वालों की संख्या और भाषाओं से जादा है | इसलिये यह पेई ही है | इनके विवादों के बीच दुसरा आदमी आता है और कप से पीकर कहता है, आप चाहे तो इसे कप, तस्से, पेई या कवन कहे पर इसका उपयोग तो पानी भरने व पीने के लिये होता है | विवाद छोडीये और अपनी प्यास बुझाईये | यह बौध्दों की विभिन्न धर्मों के प्रति दृष्टि है |

सवाल : कुछ लोग कहते हैं कि सभी धर्म वास्तव में समान हैं | क्या आप इससे सहमत हैं?

जवाब : धर्म काफी गहन व विविधतापूर्ण होने के कारण इतने सरल विधान में समाना कठीण है | बौद्ध कह सकते, की ऐसे विधानो में सच्चाई और झूठ दोनो सम्मिलित है | बौद्ध शिक्षा में परमेश्वर को नकारा है | जब की कुछ धर्मों में भगवान का अस्तित्व माना जाता है | बौद्ध शिक्षा के अनुसार हर एक व्यक्ति जो चित्त शुध्दी करता है वह बुद्धत्व का हकदार है जब की ख्रिस्ती मानते हैं की मुक्ति केवल उनके लिए है जो येशू में विश्वास रखते हैं | मुझे लगता है की इतना भेद काफी है | जबकि, बायबल के सुंदर वचन हैं: अगर मैं मनुष्यों एवं देवदुतों की वाणी कहता हूँ पर मुझ में प्रेम नहीं है, तो मैं केवल नगाडे का शोर या झांज हूँ | अगर मुझे भविष्य व रहस्यों का ज्ञान है, पहाड़ों को गिराने का विश्वास है, पर मुझमें प्रेम नहीं है, तो मैं ना कुछ हूँ | अगर मैं सबकुछ गरीबों को दान करता हूँ, अपना शरीर भी अग्नी को चढाता हूँ, पर मुझ में प्रेम नहीं है, तो मैंने कुछ नहीं पाया | प्रेम संयमी है, प्रेम करुणा है, यह इर्षा नहीं करता, शेखी नहीं

बघारता, अभिमानी नहीं होता | प्रेम कठोर नहीं होता, आत्मतुष्टी नहीं खोजता, आसानी से क्रोधीत नहीं होता, और दुर्व्यवहार को याद नहीं रखता | प्रेम दुष्टता नहीं करता बल्कि सत्य का उत्सव मनाता है | यह सदैव संरक्षण देता, भरोसा देता और सातत्य रखता है | I Cor. 13-7
यही बुद्ध की शिक्षा है - हमारे हृदय कि गुणवत्ता अपनी सारी अतिभौतिक शक्तियों, भविष्य को जानने की क्षमता, श्रद्धा बल व विशिष्ट गुणों से भी महत्वपूर्ण होती है | तो बौद्ध धर्म व ख्रिस्ती धर्म के सत्य की संकल्पना व सिध्दांतों में निश्चित फर्क है | मगर हृदय की गुणवत्ता, नैतिकता और आचरण में वे काफी समान हैं | यही बात बौद्ध धर्म और बाकी धर्मों के बारे में कही जा सकती है |

सवाल : क्या बौद्ध धर्म वैज्ञानिक है ?

जवाब : इस सवाल का जवाब देने से पहले विज्ञान की परिभाषा करना बेहतर होगा | शब्दकोष के अनुसार विज्ञान का अर्थ होता है, ऐसा ज्ञान जो प्रणाली में बंध सकता हो, जो तथ्यों को देख परख कर सर्वसामान्य/साधारण नैसर्गिक नियमों में विशद कर सकता हो, एक ऐसे ज्ञान की शाखा या कोई भी सही अध्ययन |

बौद्ध धर्म के कुछ पहलू शायद इस परिभाषा में न आते हो मगर चार आर्य सत्य; जो कि बुद्ध की केंद्रीय शिक्षा है, इस परिभाषामें निश्चित समाती है |

पहला आर्य सत्य, दुःख, एक ऐसा अनुभव है जो परीभाषित किया जा सकता है, अनुभव किया जा सकता है और नापा जा सकता है |

दूसरा आर्य सत्य, दुःख का कारण तृष्णा है इसी तरह परीभाषित किया जा सकता है, अनुभव किया जा सकता है और नापा जा सकता है | यहा दुःख को अतिभौतिक संकल्पना या परीकल्पना के माध्यम से नहीं समझाया है |

तिसरा आर्य सत्य दुःख निवारण, दुःख के कारणों का अंत करने से होता है, न कि पुजा, भक्ति या सर्वशक्तिमान परमेश्वर पर निर्भर होने से | यह बात प्रमाणभूत है |

चौथा आर्य सत्य; मार्ग आर्यसत्य, निर्भर करता है विशिष्ट आचरण पर, न कि अतिभौतिकतावाद पर | और इस आचरण की जांच हो सकती है | बौद्ध धर्म इश्वर कि कल्पना को नकारता है, ठीक विज्ञान की तरह, और अस्तित्व के परीचालन को नैसर्गिक नियमों से होता हुआ देखता है | यह सारी बातें वैज्ञानिक दृष्टीकोन को दर्शाती हैं | इस पर

भी बुद्ध के इस कथन में हमने अंधानुकरण न करके प्रश्न, चिकित्सा, खोज व अनुभव को आधार रखना, निश्चित ही वैज्ञानिक है | बुद्ध के प्रसिद्ध कलामसुत्र के अनुसार

प्रथा या परंपरा को न माने, खबरे या शास्त्रों को न माने, जनमानस या तर्क को न माने, किसी मत या व्यक्ति के प्रभाव को न माने और न माने इसलिये क्यों कि यह हमारे गुरु है |

पर जब आप स्वयं जानते हैं कि, यह अच्छा है, प्रशंसनीय है, श्रेष्ठ जनों ने इसे सराहा है और जिसका अभ्यास एवं आचरण करने पर सुख मिलता है, तब उसे स्वीकारें |

अतएवं हम कह सकते हैं कि बौद्ध धर्म भले ही पूर्ण रूपसे वैज्ञानिक ना हो पर इसमें वैज्ञानिक दृष्टिकोण की शक्ति है | और यह निश्चित ही बाकी धर्मोंके मुकाबले ज्यादा वैज्ञानिक है | बीसवीं सदी के जाने माने वैज्ञानिक अल्बर्ट आइंस्टीन ने बौद्ध धर्म के बारे में कहा है : भविष्य में धर्म वैश्विक होगा | वह व्यक्तिरूप इश्वर से परे होगा और दुराग्रह व दैववाद को नकारनेवाला होगा | जीवन के सारे नैसर्गिक व धार्मिक अनुभवों से उत्पन्न होती अध्यात्मिकता इसका आधार होगी | बौद्ध धर्म इस बात का जवाब है | अगर कोई धर्म आधुनिक विज्ञान की कसौटीपर सही साबित होता है ; तो वह बौद्ध धर्म है |

सवाल : मैंने सुना है कि बौद्ध धर्म की शिक्षा को मध्यम मार्ग कहा जाता है | इसका क्या अर्थ है ?

जवाब : बुद्ध ने अपने आर्य अष्टांगिक मार्ग को दुसरा नाम दिया, मझ्झिम पत्तिपद, जिसका अर्थ होता है, 'मध्यम मार्ग' | यहा महत्वपूर्ण है कि हम केवल मार्ग पर चले ही नहीं बल्की विशिष्ट ढंग से भी चले | लोग धार्मिक नियमों व आचरण पध्दतियों के प्रति सख्त होकर अंत में धार्मिक अतिरेकी हो सकते हैं | बौद्ध धर्म में नियम व आचरण को संतुलित तथा अतियों को टालते हुये करना होता है | रोमन्स कहते थे, हर कार्य में संयमन हो और बौद्ध इससे पूर्णतः सहमत होंगे |

सवाल : मैंने पढा है कि बौद्ध धर्म हिंदू धर्म की शाखा है | क्या यह सच है ?

जवाब : नहीं | यह सच नहीं है | हिंदू धर्म और बौद्ध धर्म दोनों हिंदुस्थान में जन्मे हैं और इनकी नैतिक संकल्पना काफी समान है, और दोनों समान शब्दावली जैसे कर्म, समाधी, निर्वाण आदी का इस्तेमाल करते हैं | इससे कुछ लोगों को लगा कि वे एक हैं या उनमें बहुत समानता

है | पर जब हम सतही समानता से भी गहरे देखते हैं तब पता चलता है की दोनो धर्मों में भेद साफ है | उदाहरण के तौर पर हिंदू धर्म परमेश्वरमें विश्वास रखता है | जबकी बौद्ध धर्म परमात्मा में विश्वास नहीं रखता | हिंदुओं के सामाजिक तत्वज्ञान में जाती प्रथा केंद्रीभूत है | जबकी बौद्ध धर्म इसे सर्वथा अमान्य करता है | हिंदू धर्म में कर्मकांड से शुद्धी करने पर जोर है जबकी बौद्ध धर्म में उसे कोई स्थान नहीं है | बौद्ध शास्त्रों में बुद्ध को ब्राम्हणों की आचरण पध्दतीका खंडन करते हुये दिखाया है और हिंदू धर्म, बुद्ध की कुछ शिक्षाओंकी आलोचना करता था | अगर हिंदू धर्म और बौद्ध धर्म एक होता तो यह नहीं घटता |

सवाल : पर क्या बुद्ध ने हिंदू धर्म से कर्म सिद्धांत को नहीं उठाया ?

जवाब : हिंदू धर्म , कर्म सिद्धांत और पुनर्जन्म सिखाता है | हिंदु की यह दोनो शिक्षाएँ बौद्ध की शिक्षाओं से भिन्न है | उदाहरण के तौर पर हिंदू कहता है कि हम कर्म से बने हैं जबकी बौद्ध कहता है कि कर्म हमें संस्कारीत करता है | हिंदू मानता है की, आत्मा एक जीवन से दुसरे जीवन में जाती है | जब की बौद्ध इसे अमान्य करते हुये कहता है कि लगातार बदलने वाली मानसिक ऊर्जा पुनर्जन्म लेती है | कर्म और पुनर्जन्म पर इन दो धर्मों में यह कुछ भेद है | फिर भी यदी हिंदू और बौद्ध की शिक्षा एक जैसी होती तो भी बुद्ध ने इसे हिंदू धर्म से उठाया ऐसे नहीं कहा जा सकता |

कभी ऐसा होता है, कि दो व्यक्ति स्वतंत्र रूप में एक सा संशोधन करते हैं | इसका अच्छा उदाहरण है उत्क्रांती की खोज | 1958 में अपनी किताब "प्रजातियों का उगम" छापने के पहले ही चार्ल्स डार्विन ने पाया की एक दूसरे व्यक्ति अल्फ्रेड रसेल वॉलेस ने ठीक उसी उत्क्रांती की कल्पना की थी | डार्विन व वॉलेस ने एक दूसरे की खोज की नकल नहीं की थी बल्की दोने ने एक ही प्रक्रिया का अध्ययन कर समान निष्कर्ष निकाले थे | वैसे ही अगर हिंदू और बौद्ध की कर्म और पुनर्जन्म की संकल्पना समान है तो इसे नकल नहीं कहा जा सकता | सच्चाई यह है की, ध्यान में हिंदू संन्यासीयों को कर्म और पुनर्जन्म की जो धुंधली झलक मिली थी, बुद्ध ने कालांतर में उसे गहरा और साफ कर दिया |

२ मूल बौद्ध शिक्षाएँ

सवाल : बुद्ध की प्रमुख शिक्षाएँ क्या हैं ?

जवाब : जिस तरह एक पहिये की गोलाई आस पर केंद्रीत होती है उसी तरह बुद्ध की सारी शिक्षाएँ चार आर्य सत्यों पर केंद्रीत हैं | उन्हें 'चार' कहा जाता क्योंकि उसमें 4 शिक्षाएँ हैं | उन्हें आर्य कहा जाता क्योंकि उसे समझने वाला श्रेष्ठ बनता है और उन्हें सत्य कहा जाता क्योंकि वह परीपूर्ण सत्य से मेल रखता है |

सवाल : पहला आर्य सत्य क्या है ?

जवाब : जीवन दुःख है यह पहला आर्य सत्य है | जीवित होना दुःख है | दुःख और पिडा के बगैर जिंदगी असंभव है | हमें बिमारी, अपघात, थकान, वृद्धत्व और समय के साथ साथ मौत के भौतिक दुःखों को झेलना पडता है | एवम अकेलापण, हताशा, भय, संभ्रम, निराशा, क्रोध आदी मानसिक क्लेशों को भी सहना पडता है |

सवाल : क्या यह थोडा निराशावादी नहीं है ?

जवाब : शब्दकोष के अनुसार निराशावाद की व्याख्या है, जो होगा वह बुरा होगा ऐसा सोचनेकी आदत या ऐसा विश्वास की बुराई में भलाई से जादा शक्ति है | बौद्ध धर्म इनमें से कुछ भी नहीं सिखाता | ना ही वह सुख की संभावनाओं को अस्वीकार करता है | वह इतना ही कहता है कि जन्म ग्रहण करने में शारीरिक व मानसिक दुःख है, जो इतना सत्य और स्वाभाविक है की, कोई इसे अस्वीकार नहीं कर सकता | बौद्ध अनुभव से शुरु करता है, एक ऐसी हकीकत जिससे सभी परिचित हैं, जिस बात को सब जानते हैं, सब अनुभव करते हैं और जिससे बचने के लिए सब उतावले हैं | इस तरह बौद्ध सिधे हर इन्सान की प्रमुख समस्या पर पहुंचता है – दुःख और दुःख का मिटना |

सवाल : दुसरा आर्य सत्य क्या है ?

जवाब : दुसरा आर्य सत्य है – तृष्णा से दुःख निर्माण होती है | मानसिक दुःख देखकर आसानी से पता चलता है कि कैसे यह तृष्णा से जन्मता है | जब हमें इच्छित वस्तु नहीं मिलती तो हम उदास व हताश होते हैं | जब कोई हमारी अपेक्षा के अनुसार नहीं होता तब हम क्रोधीत

रहते | हम प्रेम चाहते हैं, और जब प्रेम नहीं मिलता तो हम दुःखी होते | अगर इच्छित वस्तु मिल भी जाये तो भी हम उससे उब जाते हैं और दूसरी वस्तु की आकांक्षा करने लगते हैं | दूसरा आर्यसत्य सरलता से कहता है, इच्छा पूर्ती होने से सुख नहीं मिलता | लगातार कुछ पाने के लिये संघर्ष करने के बजाय तृष्णा को बदलो | तृष्णा हमें सुख और संतुष्टी से वंचित रखती है |

सवाल : लेकिन इच्छा और तृष्णा कैसे हमें शारीरिक दुःख देती हैं ?

जवाब : जीवन भर इस या उस चीज की चाहत और खास कर अपना अस्तित्व लगातार बना रहे ऐसी तृष्णा खूप शक्ति निर्माण करती है जो अगले जन्म का कारण बनती है | और जन्म के साथ जैसा हमने देखा, हमें देह प्राप्त होती है, जिसमें दुर्घटना, बीमारी, थकान, वृद्धत्व व मृत्यु आती है | इस तरह तृष्णा से शारीरिक दुःख मिलते हैं क्योंकि इसीसे हमारा जन्म होता है |

सवाल : क्या और कहा है निर्वाण ?

जवाब : विचार और शब्द सिर्फ स्थल-काल के दायरे में समाहित घटनाओं के बारे में कह सकते हैं और चूंकि निर्वाण स्थल-काल से परे है उसपर कुछ कहा या सोचा नहीं जा सकता | निर्वाण समय से परे होने कि वजह से वहां कोई गती, संघर्ष, वृद्धत्व या मृत्यु नहीं है | ऐसे निर्वाण शाश्वत है | अवकाश से परे होने से ना उसकी निर्मिती का कोई कारण है, ना वह मर्यादित है, ना आत्मा/अनात्मा की संकल्पना में आबद्ध है, और इस तरह निर्वाण अनंत है | बुद्ध ने हमें आश्चर्य किया कि निर्वाण अति सुखदायी अनुभव है | उन्होंने कहा: निर्वाण परम सुख है | Dh.p.204

सवाल : ऐसी कोई दशा होती है इस बात का क्या कोई प्रमाण है ?

जवाब : नहीं, इसका कोई प्रमाण नहीं | पर इसका अंदाजा लगाया जा सकता है | जो दुनिया हम अनुभव करते हैं वह अगर स्थलकाल बद्ध अस्तित्व है, तो हम अंदाजा लगा सकते हैं की ऐसा आयाम संभव है जो स्थल काल से परे है, जो निर्वाण है | फिर यदी यह प्रमाण काफी नहीं है तब हमें बुद्धवचन का सहारा है |

उन्होंने कहा है: कुछ है जो अजन्मा, अघटा, अनिर्मित, असंस्कारीत है / अगर ऐसा कुछ ना होता जो अजन्मा, अघटा, अनिर्मित, असंस्कारीत है तब उससे मुक्ति कभी न होती जो जन्मा है, घटा है, निर्मित है, संस्कारीत है / चूंकि कुछ है, जो अजन्मा, अघटा, अनिर्मित, असंस्कारीत है, इसलिए उससे मुक्ति संभव है, जो जन्मा है, घटा है, निर्मित है, संस्कारीत है / Ud,80

उसे पाने पर हमे उसका पता चलेगा | तबतक हम बुध्द की शिक्षाओं के वे पहलू आचरण मे ला सकते है जो हमे निर्वाण का प्रमाण दे सकते है |

सवाल : अगर निर्वाण का गुण वासना से मुक्ति है तो मुक्ति कि वासना करने से निर्वाण कैसे उपलब्ध होगा ?

जवाब : किसी भी ध्येयप्राप्ती की तरह निर्वाण प्राप्ती के लिये भी अपनी शक्ति और प्रयासो को इकट्ठा करना होता है | समय के साथ जैसे समझ गहरी होती है वैसे पता चलता है कि निर्वाण कोई वस्तु नहीं है जो वहा है; जिसे आप प्राप्त कर सकते है, बल्की ऐसी दशा है जिस मे कोई वासना नहीं, बल्की संपुर्ण ज्ञान, संतुष्टी एव तृप्ती है | इस समझ के साथ आपकी वासना क्रमशः तिरोहीत होती है | यही निर्वाण की प्राप्ती है |

सवाल : चौथा आर्य सत्य क्या है ?

जवाब : चौथा आर्य सत्य है मार्ग सत्य | यह आर्य अष्टांगिक मार्ग है जिसमे सम्यक दृष्टी, सम्यक संकल्प, सम्यक वाचा, सम्यक व्यायाम, सम्यक कर्मात्, सम्यक आजीविका, सम्यक स्मृती व सम्यक समाधी समाविष्ट है | बौध्द जीवन इन आठ अंगो के आचरण मे पुर्णता लाना है | आप देखेंगे की आर्य अष्टांगिक मार्ग जीवन के हर अंग को छुते है ; बौध्दिक, नैतिक, सामाजिक, आर्थिक, मानसिक और ऐसी हर बात जो मनुष्य कि बेहतर जिंदगी और आध्यात्मिक विकास के लिये आवश्यक है |

३ बौद्ध धर्म और इश्वरी संकल्पना

सवाल : क्या आप बौद्ध लोग इश्वर में विश्वास रखते हैं ?

जवाब : नहीं, हम इश्वर में विश्वास नहीं रखते | इसके कई कारण हैं | आधुनिक समाजशास्त्री व मनोवैज्ञानिकों की तरह बुद्ध ने देखा की कई धार्मिक मान्यताये , विशेषतः ईश्वर की मान्यता का मूल, चिंता व भय है |

वे कहते हैं : भयभित लोग पवित्र पर्वत, पवित्र वन, पवित्र वृक्ष और मंदिरोन्की ओर जाते हैं |

प्राचीन मनुष्य खतरों से भरी दुनिया में रहता था | उसे हमेशा हिंसक पशुओं का, भोजन न मिलने का, जख्मी या बीमार होने का और प्राकृतिक विपत्तियोन्का जैसे तूफान, बिजली, ज्वालामुखी आदी का भय था | कही कोई सुरक्षा न दिखने पर उन्होने स्वयं को समझाने के लिये , ढाढस बंधाने के लिये, साहस बढ़ाने के लिये ईश्वर की कल्पना ईजाद की | आज भी आप देखेंगे की, लोग बुरे वक्त में जादा धार्मिक होते हैं | और कहते हैं की ईश्वर पर भरोसा करने से उन्हें कठीण परिस्थितियों से जूझने की ताकत मिली | अक्सर लोग कहते हैं की, किसी एक ईश्वर पर भरोसा कर की गई उनकी प्रार्थनाये जरूरत पडने पर स्वीकृत हुई है | इससे बुद्ध की यह शिक्षा, कि भगवान की कल्पना मनुष्य के भय व हताशा से निकली है, सही साबित होती है |

बुद्ध ने ईश्वर को नकारने का दुसरा कारण यह है कि ईश्वर का कोई प्रमाण नहीं है | कई धर्म यह दावा करते हैं की उन्ही के शास्त्रों में ईश्वर के वचन हैं, सिर्फ वे ही एकमात्र ईश्वर को समझते हैं, उन्ही के ईश्वर का अस्तित्व है तथा औरों के ईश्वर का नहीं | कुछ कहते हैं की ईश्वर पुरुष है, कुछ कहते हैं ईश्वर स्त्री है और कुछ कहते हैं वह दोनों का सम्मिलन है | कुछ कहते हैं भगवान एक है, कुछ कहते हैं तीन और कुछ कहते हैं कि उसका स्वरूप अज्ञेय है | सभी को अपने ईश्वर के अस्तित्व के प्रमाण ठीक लगते हैं पर औरों के इश्वर का अस्तित्व अमान्य है | सदियों से कई धर्म अनेकों नये ढंग से ईश्वर को प्रमाणित करते आये हैं | फिर भी आजतक ईश्वर का अस्तित्व साबित नहीं हुआ | जिस ईश्वर की वे पूजा करते हैं वह कैसा होगा इसपर भी लोग सहमत नहीं हैं | बौद्ध अप्रमाणित बातों को नहीं मानते हैं |

तीसरा कारण बुद्ध ने ईश्वर को नकारा क्योंकि उन्हें ऐसी श्रद्धा जरूरी नहीं लगी | कुछ लोग हैं जिन्हें लगता है कि अस्तित्व के निर्मिती का मूल जानने के लिए ईश्वर में विश्वास जरूरी है | मगर विज्ञान ने विश्व निर्मिती का रहस्य, ईश्वर की कल्पना किये बिना समझाया है | कुछ लोग मानते हैं की सुखी एवं अर्थपूर्ण जीवन के लिये ईश्वर में भरोसा जरूरी है | मगर हम देख सकते हैं कि ऐसा नहीं है |

लाखों नास्तिक, स्वतंत्र विचारों वाले अबोध भी ईश्वर पर विश्वास के बीना अर्थपूर्ण एवं सुखी जीवन जी रहे हैं | कुछ का मानना है कि मनुष्य स्वयं को मदद करने में असमर्थ है इसलिए ईश्वर में श्रद्धा जरूरी है | यह भी सबूतों के आधार पर उलटा ही दिखाई देता है | अक्सर दिखाई देता है कि लोगों ने ईश्वर के बिना व स्वयं की शक्ति से ही कठीण परिस्थितियों, व्यंग, पंगुता, गंभीर विपत्ति, दुर्दशा आदी पर विजय पाई है |

कुछ लोग मानते हैं कि ईश्वर के बिना मुक्ति संभव नहीं | मगर यह तर्क तभी सही है जब आप मुक्ति कि ईश्वरी संकल्पना को मानते हैं, जो की बौद्धों में अस्वीकृत है |

बुद्ध ने स्वानुभव से यह जाना, की हर व्यक्ति में इतनी शक्ति है कि वह स्वयं अपने चित्त को शुद्ध कर सकता है, असीम करुणा व प्रज्ञा विकसित कर सकता है | उनकी शिक्षा ने प्रेरित किया, की हम स्वर्ग से ध्यान हटाकर हृदय की ओर लगाये ताकी समस्याओं को अपनी समझ से सुलझा सकें |

सवाल : लेकिन अगर ईश्वर नहीं है तो विश्व निर्माण कैसे हुआ ?

जवाब : सभी धर्मों में पौराणिक कथाएँ इसका जवाब देने की कोशिश करते हैं | पुराने जमाने में दंतकथाएँ पर्याप्त थी | 21 वी सदी में दंतकथाओं पर विज्ञान हावी हुआ | विज्ञान ने विश्व की निर्मिती को ईश्वर के आधार के बिना समझाया है |

सवाल : बुद्ध विश्व निर्मिती के बारे में क्या कहते हैं |

जवाब : बुद्ध की दृष्टी आधुनिक विज्ञान की धारणा से मेल खाती है | अग्निसूक्त में बुद्ध ने कहा की विश्व अनंत काल से नष्ट होकर पुनर्निर्मित होता आया है | पहला जीवन पाणी से उत्पन्न होकर अनंत काल में सरल जीव से जटिल जीवन तक उत्क्रांत हुआ | यह सारी प्रक्रियाये बुद्ध कहते हैं कि अनंत काल से स्वयं नैसर्गिक नियमों से है |

सवाल : आप कहते हैं कि इश्वर नहीं है तब फिर चमत्कारों के बारे में क्या कहते हैं ?

जवाब : कई लोगोंका यह मानना है की चमत्कारों से इश्वरका अस्तित्व प्रमाणित होता है | हम सुनते हैं की कोई बिमारी दुरुस्त हुई पर इसे वैद्यकिय क्षेत्रो से स्वतंत्र पुष्टी नहीं मिलती| हम दुसरों से सुनते हैं की, किसी चमत्कार से दुर्घटना टली पर कभी कोई प्रत्यक्ष गवाह नहीं कहता की असल मे क्या हुआ होगा | हम अफवाहे सुनते हैं कि प्रार्थनासे कोई बिमारी दुरुस्त हुई या कमजोर अंग वाले शक्तीशाली हुये पर कभी इसका क्ष-किरण परीक्षण या डॉक्टर्स, परिचारिका से समर्थन नहीं होता | मान्यता, सुनी सुनाई बाते या अफवाहे प्रत्यक्ष प्रमाण का पर्याय नहीं होती, और चमत्कारों का प्रत्यक्ष प्रमाण दुर्लभ है |

पर असामान्य व अकथनीय घटनाएँ कभी कभार होती भी हैं | मगर इसे समझा सकने की हमारी मर्यादा इश्वर को प्रमाणित नहीं करती, बल्की यही प्रमाणित करती है की, हमारा ज्ञान अपूर्ण है | आधुनिक वैद्यक शास्त्र की खोज के पहले लोग बिमारीयों को इश्वर ने दी हुई सजा मानते थे | अब हम कारण जानते हैं तो बिमार होने पर दवा ले लेते हैं |

समय के साथ ज्ञान बढ़ने पर हम चमत्कारोंको समझ पायेंगे, ठीक वैसे ही जैसे हम बीमारी का कारण जानते हैं |

सवाल : परंतु कई लोग विभिन्न रूपों में भगवान को मानते हैं तब तो यह सच ही होगा |

जवाब : ऐसा नहीं है | ऐसा समय था जब लोग मानते थे की पृथ्वी चपटी है, पर वे सब गलत थे | माननेवालों की संख्या से सत्य या असत्य का फैसला नहीं होता | कोई एक बात सत्य है या असत्य है यह केवल तथ्यों और प्रमाणों के आधार पर ही कहा जा सकता है |

सवाल : कुछ लोग कहते हैं की इश्वर का प्रभाव सब तरफ है | वे कहते हैं कि अस्तित्व का सौंदर्य और मानव शरिर की जटीलता ही सर्वोच्च बुद्धिमत्ता वाले एवं प्रेमपुर्ण निर्माता के अस्तित्व का प्रमाण है |

जवाब : दुर्भाग्य से यह संकल्पना तुरंत बिखरती हुई दिखाई देती है जब हम जीवन का दुसरा पहलु देखते हैं- कुछ रोग के जीवाणु, कर्क रोग की पेशिया, परजीवी कृमी, रक्तशोषी किडे और प्लेग फैलानेवाले चूहें | सर्वोच्च बुद्धिमत्ता वाले , दुःख व पीडा देणे वाली चीजो को कैसे निर्माण करेगे ? थोडा ठहरें और सोचे; कितने लोग भूकंप, सुखा, बाढ, त्सुनामी

से मरते या घायल होते हैं | अगर कोई प्रेमपूर्ण निर्माता होता तब वह ऐसी चीजों को निर्माण क्यों करता या घटने देता ?

सवाल : अगर मैं बौद्ध बना तो दुनिया में अकेला पड जाऊंगा | जो लोग ईश्वर में विश्वास रखते हैं वह संकट में रक्षा के लिए पुकार तो सकते हैं | मुझे लगता यह ईश्वरी श्रद्धा काफी सहारा देती है |

जवाब : जो लोग ईश्वर में विश्वास रखते हैं वे सोचते हैं कि उन्हें कोई मदद या संरक्षण मिलता है | पर वस्तुतः ऐसा नहीं है | जो आराम और विश्वास उन्हें मिलता है वो उनके श्रद्धा से, उनके मनसे है न की भगवान से | ईश्वर पर भरोसा न करने वालों से भरोसा करने वालों के कम अपघात होना, दिर्घायु होना, कर्करोग की कम संभावना होना, परिक्षा में सफल होना, अमिर होना या कुछ और भिन्नता होना; इसका कोई प्रमाण नहीं है | जंबो जेट में अगर 600 प्रवासी हैं तो दुर्घटना होने पर जैसा की कभी कभी होता है, सभी 600 मरते हैं, ईश्वर में भरोसा करनेवाले और भरोसा न करनेवाले |

जीवन की समस्याओंसे जूझने के लिए हम सबके पास मानसिक संसाधन व बुद्धि है | आधारहीन विश्वास के बदले हमने इन शक्तियों को विकसित करने पर ध्यान देना चाहिये |

सवाल : अगर बौद्ध लोग ईश्वर में विश्वास नहीं करते हैं तो फिर और किस चीज में विश्वास करते हैं ?

जवाब : हम ईश्वर में विश्वास नहीं रखते क्योंकि हम मनुष्य में विश्वास रखते हैं | हमें विश्वास है कि हर इन्सान अनमोल व महत्वपूर्ण है, सभी में बुद्धत्व की क्षमता है | हमें विश्वास है की, अज्ञान और तर्क से परे हम सत्य को जैसा है वैसा देख सकते हैं | हमें भरोसा है की, नफरत, क्रोध, मत्सर, ईर्ष्या आदी को प्रेम, शांती, दान और करुणा में परिवर्तित किया जा सकता है | हमें विश्वास है की हर इन्सान की क्षमता है की वो आचरण करने वालों की मदद या मार्गदर्शन के अनुसार कोशीश करे और बुद्ध का आदर्श सामने रखे तो इसे पा सकता है |

बुद्ध कहते हैं —

स्वयं के सिवा हमें कोई नहीं बचाता,
कोई बचा सकता नहीं, बचा पायेगा नहीं |

हमे स्वयं अपना मार्ग चलना है,
बुध्द मात्र स्पष्ट मार्ग दिखाते है | (DHP .165)

४ पंचशील

सवाल : बाकी धर्म अच्छाईयो व बराईयों की कल्पना ईश्वर के निर्देशों के अनुसार मानते है | बौध्द अगर ईश्वर मे विश्वास नही रखते तब वह अच्छे और बुरे मे कैसे भेद करते है ?

जवाब : काया, वाचा एवं मन से किया कोई भी कृत्य अगर लोभ, मोह या व्देष से चलित है, या हमे निर्वाण से दूर ले जाता है तब वह अकुशल है और काया, वाचा एवं मन अगर अलोभ, मैत्री व प्रज्ञा से उत्पन्न है या निर्वाण के करीब ले जाता है तब वह कुशल है | ईश्वर केंद्रीत धर्म मे अच्छाई और बुराई को जाननेके लिए जैसा निर्देशित किया है वैसे पालन होता है | मनुष्य केंद्रीत बुद्ध धर्म मे हमे गहरी समझ और जागृती विकसित करनी होती है | समझ से उत्पन्न शिल यह निर्देशोनुसार किये गये आचरण से निश्चित ही बलवान होता है | कुशल व अकुशल मे भेद करने के लिये बौद्ध तीन बाते परखते है :

कर्म का उद्देश (चेतना), कृत्य का कर्ता पर होनेवाला परिणाम, कृत्य का औरोंपर होनेवाला परिणाम | अगर उद्देश दान, मैत्री और प्रज्ञा से जन्मा है, अगर इससे मै अधिक दानी, मैत्रीपूर्ण व प्रज्ञापूर्ण होता हू तब मेरे कर्म कुशल, अच्छे व शुध्द है |

निश्चित ही इसके कई तल है | कभी मै अच्छे उद्देशो से कर्म करता हू पर इससे मेरा स्वयं का या दुसरो का भला नही होता | कभी मेरे उद्देश अच्छे नही है पर इससे दुसरो का भला होता है | कभी मेरा कृत्य अच्छा है, जिससे मुझे लाभ और दुसरो को हानी पहुंचती है | बुद्ध इसे संमिश्र कृत्य या अच्छा और जो बहुत अच्छा नही है इस का संमिश्रण कहते है | जब उद्देश बुरा है और उससे ना मेरा ना दुसरो का हित होता है, ऐसा कर्ज अकुशल है | और जब मेरा उद्देश अच्छा है तथा मेरे कृत्यों से मेरा और दुसरो का भला होता है तब यह कर्म पुर्णतः कुशल है |

सवाल : तो क्या बौद्ध धर्म मे नैतिकता के कुछ नियम है ?

जवाब : हां , है | पंचशील बौध्दों के चरित्रका आधार है | प्रथम शिल है, हिंसा या जीवों को हानी न पहुँचाना, दुसरा है चोरी न करना, तिसरा है व्यभिचार न करता, चौथा है असत्य न बोलना और पाचवा है मादक द्रव्योंका सेवन न करना |

सवाल : पर कभी कभी हिंसा करना अच्छा है जैसे बिमारी के किटाणुओं को या किसी हमलावर को मारना ?

जवाब : यह आपके लिये अच्छा होगा पर वह किटाणू या वह व्यक्ति जिसकी हत्या होगी उसका क्या ? वे भी जीना चाहते हैं ठिक आपकी तरह | जब आप बिमारी के किटाणू मारना चाहते हैं तब आपका उद्देश आत्मरक्षा (अच्छा उद्देश) और नाश करना (बुरा उद्देश) से मिश्रीत है | तो कभी कभी हिंसा जरूरी हो सकती है पर पुर्णतः कुशल कभी नहीं |

सवाल : आप बौद्ध चिटीया, किडों से जादा संबंधित दिखते है |

जवाब : बौद्ध धर्म में सर्वव्यापी करुणा विकसीत करने की कोशिश करते है | हम विश्व को एक समिष्ट की तरह देखते है | जिसमे हर वस्तु या जीव का अपना स्थान और कार्य है | हम मानते है की सृष्टीका संतुलन बिगाडने या नष्ट करने के बारे मे हमे सावधान रहना चाहिए | प्राकृतिक संसाधनोका अत्याधिक उपयोग,उसे जीत कर अपने आधिकारो मे रखने की कोशीश, इससे सृष्टी चक्र बिगड गया | वायु प्रदुषीत हो रही , नदीया प्रदुषित या मृत हुई , अनेको जीव व वृक्ष नष्ट होने को है, पहाडों की ढलाने स्खलित होने से उपजाऊ नहीं रही | यहा तक की हवामान भी बदल रहा है | अगर लोग तोड-फोड या हिंसा मे उत्सुक न होते तो यह भयंकर परिस्थिती न आती | हमे जीवन के प्रति सम्मान का भाव विकसित करना चाहिए | और यही है पहला शिल |

सवाल : बौद्ध धर्म गर्भपात के बारे मे क्या कहता है ?

जवाब : बुध्द के अनुसार गर्भ धारणा के समय या तुरंत बाद जीवन सुरु होता है और इसलिए गर्भपात हत्या है |

सवाल : लेकिन अगर किसी महिला पर बलात्कार होता है और वह जानती है की बच्चा व्यंग होगा तो क्या ऐसे गर्भ को रोकना उचित नहीं है ?

जवाब : बलात्कार से उत्पन्न बच्चा भी जीनेका और प्रेम पानेका उतनाही हकदार है जितना की कोई भी बच्चा | उसके पिता अपराधी होने की वजह से बच्चे की हत्या नहीं होनी चाहिए | व्यंग बच्चे का जन्मना धक्कादायी है पर उनकी हत्या अगर जायज है तो उन्हें क्यों न मारा जाये ज्यो व्यंग या पंगू पैदा हुये है ? ऐसे हालात हो सकते है जिसमे माँ की जान बचाने के लिए गर्भपात ही मानवी होगा | पर सच्चाई यह है की अधिक गर्भपात सहूलियत, लोकलज्जा से बचने के लिये या जन्म मे देरी के लिये किये जाते है | बौध्दों को यह हत्या के कारण बेतुके लगते है |

सवाल : अगर कोई आत्महत्या करता है तो क्या वह पहले शील का भंग करता है ?

जवाब : जब कोई दुसरे की हत्या करता है तो वह क्रोध, उद्वीग्नता, लोभ या कुछ नकारात्मक भावनाओं से करता है | जब कोई स्वयं की हत्या करता है तब वह कुछ ऐसे ही कारणों से या अन्य नकारात्मक भाव जैसे उदासी या निराशा से कर सकता है | जैसे हत्या दुसरे के प्रति नकारात्मक भाव से होती है वैसे ही आत्महत्या स्वयं के प्रति नकारात्मक भाव से होती है और इसीलिए प्रथम शील का भंग होता है | जो आत्मघात का विचार करते हैं या कोशीश करते हैं वे गलत करते हैं | उन्हें हमारे सहारे की व मदद की जरूरत है | हमे उन्हें समझाना चाहिये की आत्मघात या हताश होने से समस्या आगे चलती रहेंगी, हल नहीं होगी |

सवाल : मुझे दुसरे शील के बारे में बताइये |

जवाब : जब हम यह शील ग्रहण करते हैं तब हम ऐसा कुछ भी नहीं स्वीकारते जो हमारा नहीं है | दुसरा शील, अपने लोभ पर काबू और दुसरो की नीजता का सम्मान करना है |

सवाल : तिसरा शील है व्यभिचार न करना | व्यभिचार क्या है ?

जवाब : अगर हम चालबाजी, मानसिक दबाव या बल से किसी को अपने साथ कामभोग करवाते हैं तब उसे व्यभिचार कहा जा सकता है | विवाहबाह्य संबंध भी व्यभिचार है क्योंकि विवाह मे हमने अपने जिवनसाथी से वफादारी निभाने का वादा किया होता है | जब हम विवाहबाह्य संबंध बनाते हैं तब हम अपने साथी से किया वादा व विश्वास तोडते हैं | कामभोग हमारे प्रेम और अपनेपण की अभिव्यक्ती हो, और जब ऐसा होता है तब वह हमे शारीरिक व मानसिक आरोग्य प्रदान करता है |

सवाल : क्या विवाह से पहले कामभोग करना व्यभिचार है?

जवाब : अगर दो व्यक्तियों के बीच प्रेम व सहमति है तब कामभोग व्यभिचार नहीं है | मगर इसे नहीं भूलना चाहिये की कामभोग से प्रजोत्पादन होता है और जब कोई कुँआरी लडकी गर्भवती होती है तो उसे

बहुत समस्याये झेलनी पडती | कई प्रौढ व समझदार लोग शादी के बाद ही कामभोग करते है |

सवाल : एक विवाहीत मनुष्य अविवाहीत स्त्री से संबंध बनाता है तो वह तिसरे शील का भंग है | पर स्त्री का क्या ? उसका शील भंग हुआ ?

जवाब : कोई एक कर्म अच्छा है या बुरा है यह उद्देश पर निर्भर करता है | अगर स्त्री को पता नही कि पुरुष विवाहीत है तब उससे शील भंग नही हुआ | लेकिन अगर उसे पुरुष के विवाहीत होने का अंदाज है पर वह इसे स्वीकारना टालती है ताकि वह जिम्मेदार ना रहे , तब वह शील भंग भले ही न हो पर उसके लिए नकारात्मक कर्म अवश्य है | जैसे की पहले कहा गया, कोई भी कर्म 100% अच्छा या बुरा नही होता | हम जो कुछ भी करते है वह अच्छा, बुरा और ना-अच्छा ना-बुरा का मिश्रण होता है | हमने हमेशा प्रामाणिक, सत्य और सरल ढंग से कृती करनी चाहिये |

सवाल : बौद्ध धर्म गर्भ निरोध पर क्या कहता हैं |

जवाब : कुछ धर्म मानते है कि कामभोग का प्रजोत्पादन के सिवा कोई कारण होना अनैतिक है, अतएव वे गर्भनिरोध के सभी उपायों को गलत मानते है | बौद्ध धर्म कामभोग के अन्य कई कारणों को स्वीकारता है – जैसे प्रजोत्पादन, आनंद, प्रेम व अपनेपन की अभिव्यक्ति आदी | इस वजह से बौद्ध धर्म गर्भपात को छोड सभी गर्भनिरोध के उपायों को सही समझता है | वास्तव मे बौद्ध धर्म कहता है कि जिस दुनिया मे जनसंख्या विस्फोट एक बडी समस्या बन चुका है वहा गर्भनिरोध एक सच्चा वरदान है |

सवाल : मगर चौथे शील का क्या ? क्या झूठ बोले बगैर जीना संभव है ?

जवाब : अगर समाज मे या व्यापार मे झूठ के बगैर चलना संभव नही है तो ऐसी भ्रष्ट व्यवस्था को बदलना चाहीये | बौद्ध व्यक्ति वह है जो सरलता और प्रामाणिकता से व्यवहारीक समस्याओं को सुलझाने का संकल्प लेता है |

सवाल : आप एक बगीचे मे बैठे है और एक घबराया सा व्यक्ति वहा से दौडता आगे जाता है और कुछ मिनटो मे दुसरा आदमी छुरा लिये

उसके पीछे दौड़ता है और आपसे पुछता है कि वह पहला आदमी किस रास्ते गया; तब आप सच बोलेंगे या झूठ ?

जवाब : अगर मुझे विश्वास है कि दुसरा आदमी पहले की हत्या करेगा तो एक विवेकवान बौद्ध की तरह मैं झूठ बोलने में नहीं कतराऊंगा | जैसा हमने कहा की, अच्छा या बुरा, यह उद्देश से तय होता है | ऐसी हालत में प्राण बचाने का अच्छा कर्म असत्य वाणी के बुरे कर्म से कई गुना अच्छा है | अगर असत्य वाणी, चोरी या मादक द्रव्यों के सेवन से मैं प्राण बचा सकता हू तब ऐसा करना चाहिये | मेरे बिखरे हुये शील को मैं दुबारा साध सकता हू, पर जो किसीके प्राण गये उसे वापीस नहीं ला सकता | लेकिन इस बात को शील भंग करने कि सहूलियत के लिये कभी इस्तेमाल ना करे | शील को बहुत सतर्कता के साथ साधना होता है जिसे केवल अपवादात्मक परिस्थितियों में ही बदल सकते हैं ।

सवाल : पांचवा शील कहता है कि हम मादक द्रव्योंका सेवन न करे । क्यूँ न करे?

जवाब : लोग आमतौर से स्वाद के लिये नहीं पिते |अकेले में वे तणाव से छुटकारा पाने के लिये पिते और समूह में साथ निभाने के लिये पिते है | पर शराब कि छोटी सी मात्रा भी स्व-जागृती और चेतना कि दशा बिगाड देती है| अधिक मात्रा में तो वह पीनेवाले को बुरी तरह डगमगा देती है | बौद्ध कहते है की अगर आप पांचवा शील भंग करते है तब आप सभी शील भंग कर सकते है|

सवाल : पर थोड़ी सी शराब पीना शील भंग नहीं होगा । यह छोटी सी तो बात है ।

जवाब : सच में यह छोटी सी बात ही हैं पर अगर आप छोटी सी बात नहीं कर सकते तब आपका संकल्प ज्यादा मजबूत नहीं हैं , है ना ?

सवाल : क्या धूम्रपान करना पाँचवे शील का भंग होगा ?

जवाब : धूम्रपान से शरीर पर निश्चित ही बुरा असर पड़ता है लेकिन इसका असर ज्यादा नहीं होता । आप धूम्रपान करते हुए जागृत, स्मृतिमान तथा केंद्रित रह सकते है । तो धूम्रपान उचित तो नहीं हैं पर इससे शील भंग भी नहीं होगा ।

सवाल : पंचशील नकारात्मक हैं । इसमें क्या नहीं करना यह बताया गया है । इसमें क्या करना यह नहीं बताया गया ।

जवाब : पंचशील यह बौद्ध नैतिकता का आधार हैं । पर यही सब कुछ नहीं हैं । अपनी नकारात्मकता को पहचानते हैं और उसे रोकने कोशिश करते हैं । पंचशील इसलिए हैं । गलत करना रोकने पर हम अच्छे कार्य का प्रयास करते हैं । उदाहरण के तौर पर ४ थे शील को ले । बुद्ध कहते हैं शुरुवात में हमें असत्य वाणी से विरत रहना है । इसके पश्चात हमने सत्य , मधुर, विनम्रता से तथा सही समय पर बोलना चाहिए ।

' असत्य वाणी को त्याग वह सत्यवचनी , विश्वसनीय, भरोसेमंद, और दूसरोंको धोखा न देनेवाला होता है । निंदाजनक वाणी को त्यागने से वह यहाँ जो सुना उसे वहाँ नहीं दोहराता और वहाँ जो सुना उसे यहाँ नहीं दोहराता जिससे की लोगो में विवाद हो। वह बिखरे हुए लोगों की दूरिया कम करता है और जो पहले से मित्र है उनको और करीब लाता है । वह सामंजस्य उसका आनंद है, सामंजस्य उसकी खुशी है , सामंजस्य उसका प्रेम है , इसी उद्देश्य से वह वाणी का उपयोग करता है । '

कठोर वाणी को त्याग वह निर्दोष, मधुर, सहमत होने जैसी , हृदय तक पहुंचने वाली , शिष्ट और सबको पसंद आने वाली वाणी का उपयोग करता है । ' *M.I, 179*

5 पुनर्जन्म

सवाल : हम मानव कहाँ से आये है और कहाँ जा रहे है ?

जवाब : इसके 3 जवाब संभव है | इश्वर मे विश्वास करनेवाले कहते है कि विश्व निर्मिती से पहले मनुष्य नही था, फिर इश्वर की इच्छा से निर्मित हुआ | मनुष्य अपना जीवन जीते और मान्यताओं के आधार पर जो कर्म करते है, उसके फलस्वरुप अनंत काल तक स्वर्ग या नर्क मे रहते है | मानवतावादी व वैज्ञानिक कहते है कि मनुष्य सृष्टी के नियमों से गर्भाधान पाता है, जीता है और मृत्योंपरांत वो नष्ट होता है | बौध्द धर्म इनमे से किसी दृष्टी को नही स्वीकारता |

पहली दृष्टी नैतिक समस्याओं को जन्माती है | अगर एक अच्छे इश्वर ने हमे निर्मित किया है तो क्यू इतने सारे लोग व्यग पैदा होते, गर्भ मे या जन्म के तुरंत बाद मरते है ? इश्वर निर्मित मानव की संकल्पना अन्यायपूर्ण है, कि जिसमे सिर्फ 60-70 साल के जीवन मे किये कर्म से हमे अनंत काल तक नर्क की पीडाए झेलनी पडती है | 60-70 साल की अश्रध्दा या अनैतिक कर्मों से अनंत काल तक सजा असंगत लगती है | उसी तरह 60-70 साल के जीवन के सत्कर्मों के परीणाम स्वरुप अनंत काल तक स्वर्ग मिल जाना यह भी असंगत है | दुसरा दर्शन पहले जे ज्यादा साफ और वैज्ञानिक है पर कुछ महत्वपूर्ण प्रश्न फिर भी अनुत्तरीत छोडता है | केवल शुक्राणु व स्त्रीबीज के मिलन से कैसे इतनी आश्चर्यजनक व जटील मानव निर्मिती संभव है और वह भी सिर्फ ९ महिनों मे ? और आज जब परामनोविज्ञान एक मान्यता प्राप्त विज्ञान की शाखा हो चुकी है ऐसे मे दुरमनोसम्प्रेषण जैसी घटनाए मन के पदार्थगत संरचना में समाना कठिन है | |

मनुष्य कहाँ से आता है और कहा जाता है इसका सबसे समाधानकारक विश्लेषण बौध्द धर्म देता है | जब हम मरते है तब मन जीवन भर मे निर्मित अपनी सारी प्रवृत्तिया, चाहते, क्षमताए और गुणविषेशों को लेकर एक अंडे मे गर्भाधान करता है | नवजात व्यक्ति पुर्नजन्म के प्रभावो से व जन्म की अन्य नयी परिस्थितीयो से संस्कारीत होता है | जागृत प्रयत्नों से व शिक्षण, मातापिता तथा समाज का प्रभाव आदी से व्यक्ति बदलता है व मृत्यु के बाद फिर नये अंडे से गर्भाधान करता है | यह पुनर्जन्म की प्रक्रिया अज्ञान और लोभ के अंत तक चलती रहती है | अंततः मन पुनर्जन्म की बजाय निर्वाण को पाता है जो बौध्द धर्म का अंतिम लक्ष और मानव जीवन का उद्देश है |

सवाल : मन एक देह से दुसरी देह मे कैसे जाता है?

जवाब : इसे रेडिओ लहरो की तरह कल्पना करे | रेडीओ लहरे शब्द या संगितसे नही बल्की ऊर्जा से बने विभीन्न कंपन मूल स्रोत से

प्रसारीत होकर पुनः संगीत व शब्द के रूप में प्राप्त होते हैं | ठिक ऐसा ही मन के साथ होता है | मृत्यु के समय मानसिक ऊर्जा आकाश में प्रसारित होकर किसी अंडे में गर्भधान पानेके लिए आकर्षित होती है | जैसे गर्भ बढ़ता है वैसे वह मन में केंद्रीत होकर नये व्यक्तित्व की तरह प्रसारीत होता है |

सवाल : क्या यह आत्मा ही नहीं है जो एक देह से दुसरे देह में पुनर्जन्म पाता है ?

जवाब : बुद्ध के अनुसार, नहीं | वस्तुतः उनकी शिक्षा है की अमर आत्मा में विश्वास अहंकार से जन्मा अज्ञान है, जो और अहंकार को बढ़ावा देता है | जब हम देखते हैं की कोई अमर आत्मा नहीं है, तब अहंकार, स्वार्थ आदी नष्ट हो जाते हैं | व्यक्ति कोई सघन पत्थर नहीं है बल्की एक प्रवाह है |

सवाल : यह एक विरोधाभास लगता है | अगर कोई आत्मा नहीं तो कोई व्यक्ति भी नहीं तब पुनर्जन्म कैसे हो सकता है ?

जवाब : यह किसी फुटबाल टीम की तरह है जो 95 सालों से चल रही है | इतने समय में सैकड़ों खिलाड़ी इसमें उतरे, 5 -10 साल खेले, टीम छोड़ कर गये, उनके बदले दुसरे खिलाड़ी आये | मूल खिलाड़ीओं में से कोई भी आज टीम में ना हो या जिवित भी ना हो तब भी 'टीम है' ऐसा कहा जा सकता है | टीम का अस्तित्व लगातार होने वाले बदलाव के बावजूद भी है | खिलाड़ी एक सघन, सुस्पष्ट अस्तित्व है पर टीम का अस्तित्व क्या है ? उसका नाम, सफलता की स्मृति, खिलाड़ीयों व समर्थकों की टीम के प्रति भावनाये, समुह भावना आदी | व्यक्ति का भी ऐसा ही है | लगातार बदलने वाले शरीर और मन के बावजूद भी पुनर्जन्म पाने वाला गुजरे हुये व्यक्तिका ही प्रवाह है | ऐसा कहा जा सकता है और यह इसलिये नहीं की कोई अमर आत्मा एक देह से दुसरे देह में जाती है | बल्की इसलिये की नये व्यक्तिये स्मृतीया, विशिष्ट झुकाव, प्रवृत्तीया, मानसिक आचार व आदते वही होती है |

सवाल : ठीक है, अगर हम सभी पहले यहा रह चुके हैं तब हमें पिछली जिंदगी याद क्यों नहीं आती ?

जवाब : कुछ लोगोंको याद रहती है, कम से कम बचपन में | यह सच है की अधिक लोगोंको याद नहीं रहती | इसके कई कारण हो सकते हैं | शायद गर्भ में बिताये 9 महिने सभी या अधिक स्मृतीया पोंछ

देती है | शायद 9 महिने इंद्रियों के बिना होना और नयी इंद्रिया अचानक पाने का आघात सारी स्मृतीया पोंछ देता है |

सवाल : क्या हम हमेशा मानव के रूप में ही जन्मते हैं ?

जवाब : नहीं, अस्तित्व के अनेक तल हैं जिसमे जन्म हो सकता है | कुछ स्वर्ग में, कुछ नर्क में, कुछ प्रेत लोक इत्यादी में जन्मते हैं | स्वर्ग लोक मे शरीर सुक्ष्म होता है और खुशी का अनुभव अधिक होता है | सभी संस्कारीत अस्तित्व की तरह यह भी अनित्य है, जहा पर जीवन काल समाप्त होने पर मानव जन्म हो सकता है | नर्क लोक का अर्थ कोई स्थान नहीं पर ऐसी दशा जिसमें सुक्ष्म शरीर होता है और चित्त अधिकतर चिंता व परेशानी अनुभव करता है | प्रेत लोग इसी तरह एक अवस्था है जिसमे शरीर सुक्ष्म होता है और मन अधिकतर तीव्र प्यास और अतृप्ती अनुभव करता है |

तो स्वर्ग लोक में जन्मे लोग सुख भोगते, नर्क और प्रेत लोक मे जन्मे लोक दुःख पाते हैं ओर मनुष्य लोक मे जन्मे जीव सुख और दुःख दोनोका अनुभव करते हैं | मनुष्य लोक और अन्य लोकोमें प्रमुख भेद शरीर और अनुभवों की भिन्नतासे होता है |

सवाल : पुनर्जन्म कहा होगा यह किस बातपर निर्भर होता है ?

जवाब : इसका मात्र एक कारण नहीं पर मुख्यतः कर्म तय करता है कि जन्म कहा होगा और जीवन कैसे होगा | कर्म का अर्थ कृती होता है जिसे हम काया, वाणी या मन से करते हैं | दुसरे शब्दों मे जो हम है वह हमारे अतीत के कर्म का नतीजा है | उसी तरह जो विचार या कृत्य हम वर्तमान मे करते है उससे हमारा भविष्य निर्माण होता है | शांती और प्रेम से भरा व्यक्ती स्वर्ग लोक मे या मनुष्य लोक मे पैदा होने को होता है | जहा सुखद अनुभूतीया अधिकतर होती है | चिंता से ग्रसित या क्रुर व्यक्ती मृत्योपरांत नर्क लोक मे या मनुष्य लोक मे जहा दुःखद अनुभव अधिकतर होते है, पुनर्जन्म पाता है | जिस मनुष्य में तीव्र लालसा, लोभ या अक्षम्य महत्वाकांक्षा हो वह प्रेत लोक या मनुष्य लोक मे पैदा होने को है जहा वह लगातार चाहत की अतृप्ती अनुभव करता है | जो भी मानसिक संस्कार चित्त पर इस जन्म मे बनेंगे वही अगले जन्म मे साथ चलेंगे | हालांकि अधिकतर लोग मनुष्य लोक मे जन्म लेते है |

सवाल : आपने नर्क लोक के बारे मे बताया | मुझे नहीं लगता की बौध्द लोग नर्क लोक मे विश्वास करते है |

जवाब : अगर नर्क से आपका तात्पर्य है ऐसी जगह जहा कोई ईश्वर, उसपर भरोसा न करने वालों को, अनंत कालतक सजा देता है, तो ऐसा कोई नर्क नहीं है | बौध्द कहते हैं ऐसी कल्पना केवल बदलेकी भावनासे निर्मित है | बौध्द शब्दावली मे नर्क के लिए 'निरय' और 'अपाय' यह दो शब्द हैं जिसका अर्थ होता है पतीत होना और खोना | अतिक्रूर व स्वकेंद्रीत मनुष्य स्वयं के लिये नकारात्मक मन और वैसा दुःखद अनुभव निर्माण करता है | बुध्द कहते हैं, 'मुख्र कहता है नर्क समुंदर के नीचे है पर मैं कहता हू दुःखद अनुभूतियोंका नाम नर्क है' (S.IV,206)|

मैं आपको एक उदाहरण देता हू | एक पागल व्यक्ती हमेशा खतरा, साजिश या धोखाधडी देखता है जो की है ही नहीं| यह उसका मन है जो उसे संशय, डर या चिंता में रखता है | किसी और के फैसले से उसने नकारात्मक अस्तित्व नहीं पाया है | यह उसने स्वयं निर्माण किया है | बौध्द मतानुसार ऐसे लोग स्वयं को नकारात्मकता से उपर उठा सकते हैं, अतएव नर्क अंतहीन नहीं है | हमे और मौका हमेशा उपलब्ध है |

सवाल : तो हम अपने कर्म से बंधे नहीं है, उसे बदल सकते है |

जवाब : हा, हम बदल सकते है | यही बौध्द धर्म का उद्देश है | इसलिए आर्य अष्टांगिक मार्ग में एक अंग है, सम्यक कर्मात् | यह हमारी प्रामाणिकता पर निर्भर है, कितनी शक्ती हम लगाते है और कितनी मजबूत हमारी आदत है | लेकिन यह सच है कि कुछ लोग जीवन को आदतों के प्रभाव से जीते है, बदलने का प्रयास नहीं करते और दुखद परीणाम भोगते है | ऐसे लोग दुःखी होते रहेंगे, जब तक अपनी नकारात्मकता को नहीं बदलेंगे | नकारात्मकता , आदते जितनी पुरानी होती है उतनी बदलने मे कठीण होती है | बौध्द इसे समझते है, और हर मौके पर नकारात्मक मानसिक प्रवृत्तियों को सकारात्मक प्रवृत्तियों मे परिवर्तित करनेकी कोशीश करते है | ध्यान से और वाणी के संयम से हम चित्त को बदलते है| बौध्द धर्म का मूल उद्देश है चित्त को शुध्द कर के मुक्ती पाना | उदाहरण के तौर पर अगर आप पिछले जन्म मे सहनशील व करुणावान रहे होंगे तो वही गुण इस जन्म मे आपके साथ रहेंगे | अगर इन्ही गुणोंका आप इस जनम मे विकास करेंगे तो वे और सघन होकर अगले जन्म मे आप के साथ रहेंगे | यह बात सीधे निरीक्षण पर आधारित है कि पुरानी आदते छुटने में कठीण होती है | पर जब आप शांती और करुणा को साधते है तब आप साधारणतः विचलित नहीं होते, आप दुर्भावना पकडे

नहीं रहते, लोग आपको पसंद करते हैं, और ऐसे आप सुख का अनुभव करते हैं |

दूसरा उदाहरण लिजिये | समझो आप इस जन्म में पिछले जन्म के कर्म से शांती और करुणा से भरे हैं | लेकिन इस जन्म में आप इन गुणोंको विकसीत नहीं कर रहे हैं | तब वे गुण धीरे धीरे कम होकर खत्म होंगे और अगले जन्म में उपलब्ध नहीं रहेंगे | संयम व करुणा कम होने से इस जन्म में या अगले जन्म में संभव है कि क्रोध और हिंसात्मकता बढ़े और अपने साथ दुःखद परिणाम लाये |

हम एक आखरी उदाहरण लेंगे | समझें कि पिछले जन्म के मन की आदतों से आप इस जन्म में शिघ्रकोपी व क्रोधी बने और इससे निर्मित दुःख को समझ गये | अगर आप इन आदतों को थोड़ा घटाते हैं तो अगले जन्म में वे मन की आदतें थोड़ी और कोशीश से पूर्णतः नष्ट होगी |

सवाल : तो क्या बौद्ध धर्म एक ऐच्छिक स्वतंत्रता की शिक्षा देता है ?

जवाब : बुद्ध कहते हैं की, मानवी अस्तित्व से जुड़ी तीन गलत दृष्टियाँ हैं | एक कि हर घटना अपने से होती है, दूसरी कि हर घटना ईश्वर कि इच्छा से होती है और तिसरी कि हर घटना पूर्वजन्म के कर्म का परिणाम है | (अंगुत्तर निकाय I,173) जैसा की पहले ही कहा गया है कि कर्म हमें संस्कारीत करता है न की निर्मित करता है | मनुष्य की इच्छाएँ घुडसवारी की तरह हैं | मैं चाहता हूँ कि घोड़ा इस रास्तेसे इस गती से चले, पर घोड़े की अपनी चाल होती है | अगर मुझे अनुभव और आत्मविश्वास है तो मैं उसे अपनी मर्जी से चला सकता हूँ | अगर घोड़े को मेरी कमजोरी का पता चलता है तो वह मेरी इच्छा के बावजूद अपनी ही चाल चलेगा | मेरी इच्छा से उपर घोड़े की भी अपनी मर्यादा है | मैं उसे 50 कि.मी. प्रति घंटेकी रफ्तार से दौड़ाना चाहता हूँ पर उसमें वह शक्ति न होने से मेरे जोर लगानेपर भी वह नहीं दौड़ पायेगा | घुडसवारी का सुख कई पहलुओं पर निर्भर करता है, ठीक वैसाही मनुष्य के मन के साथ है | तो हम कह सकते हैं की, हमारी इच्छा स्वतंत्र नहीं है, सभी चीजों की तरह वह संस्कारीत है | जैसे हम अपने स्वतंत्र चित्त को विकसीत करते हैं, वैसे हममें अधिक संयम, सातत्य विकसित होकर अधिक सकारात्मकता निर्माण होती है | यही आर्य आष्टांगिक मार्ग का उद्देश्य है |

सवाल : क्या इस जन्म मे हमसे संबंधीत लोगों से अगले जन्म में संबंधीत होना संभव है ?

जवाब : हा, यह संभव है | गहरे प्रेम मे पडे एक विवाहित जोडे ने बुध्द से कहा की, जैसे वह इस जन्म मे साथ है, वह अगले जन्म में भी साथ रहना चाहते है | बुध्द ने कहा की, अगर उनका प्रेम सच्चा है और उनमे समान श्रध्दा, शील और प्रज्ञा है तब यह संभव है | दो व्यक्तियों मे अगर यकायक आकर्षण, प्रेम और मैत्री बढती है तो बौध्दों के अनुसार उनका पुनर्जन्म मे कोई संबंध रहा है | यह पुनर्जन्म का एक और सकारात्मक पहलू है - लोगों के बीच के संबंध मृत्योपरांत बने रहते है |

सवाल : आपने पुनर्जन्म के बारे मे काफी कुछ कहा है, पर क्या इसका कोई प्रमाण है ?

जवाब : न केवल इसका वैज्ञानिक प्रमाण है बल्की यही एक सिद्धांत है जिसमे मृत्यु के बाद के जीवन का प्रमाण है | स्वर्ग के अस्तित्व का कोई प्रमाण नहीं है और ना ही मौत के साथ सब कुछ खत्म हो जाने का भी कोई प्रमाण है | पर पिछले ३० सालों में परामनोवैज्ञानिकों ने पिछले जन्म कि याद रखने वालों की खोज कर सबूत इकट्ठा किये है | उदाहरण के तौर पर इंग्लंड मे एक ५ वर्ष कि बच्ची अपने पिछले जन्म के मां-बाप को साफ साफ याद कर पाती है और उस जन्म कि घटनाये काफी स्पष्ट रूप से कह सकती है | परामनोवैज्ञानिकों को बुलाया गया, उन्होने लडकी से सैकडो सवाल किये, जिसके उसने सही जवाब दिये | उसने बताया की वो स्पेन के एक देहात कि किसी गली मे रहती थी, जिस देहात मे रहती थी उसका नाम और गली का नाम, पड़ोसियों के नाम इ. बताये और बाकी रोजमर्रा कि घटनाये भी विस्तार से बतायी | उसने रोते हुये बताया कि कैसे वो कार दुर्घटना का शिकार हुई थी और कैसे दो दिन बाद उसकी मृत्यु हुई थी | उसकी जानकारी कि छानबीन करने पर पता चला कि उसकी बाते सही थी | स्पेन मे एक देहात था जिसका नाम ठीक वही था जो इस लडकी ने बताया था | एक घर भी पाया गया जिसका जिकर इस लडकी ने किया था | और यह भी पाया गया कि इस घर से एक २३ साल कि लडकी कि ५ साल पहले कार दुर्घटना मे मौत हुई थी | इंग्लंड कि एक ५ साल कि लडकी जो कभी स्पेन नहीं गयी थी उसे यह सब कैसे पता चला होगा ? और ऐसी यह केवल एक हि घटना नहीं थी | वर्जिनिया विद्यापीठ के, मनोविज्ञान विभाग के प्रोफेसर इयान स्टीवन्सन ने अपनी किताब मे दर्जनो ऐसे विवरण इकट्ठे किये है | वे एक मान्यताप्राप्त वैज्ञानिक थे, जिनका लोगो के

पूर्वजन्म का अभ्यास बुद्ध की पुनर्जन्म कि शिक्षा का एक ठोस समर्थन है।

सवाल : कुछ लोग कह सकते हैं की पूर्वजन्म कि याद आना शैतान का काम है।

जवाब : कोई बात आपकी मान्यता के विपरीत पड़ती सिर्फ इसी कारण आप उसे शैतान का काम नहीं कह सकते। जब किसी बात के समर्थन में सच्चाई सामने रखी जाती है तब आपको बुद्धि और तर्क से जवाब देना चाहिये न कि शैतान जैसी अतार्किक व अन्धश्रद्धा कि बातों से।

सवाल : हम पुनर्जन्म को भी अन्धश्रद्धा कह सकते हैं।

जवाब : शब्दकोश के अनुसार अन्धश्रद्धा उसे कहते हैं जिसमें जादुई कल्पना के आधार पर विश्वास रखा जाता है न कि हकीकत या सचाइ पर। अगर आप मुझे शैतान का वैज्ञानिक प्रमाण देते हैं तो मैं इसे अन्धश्रद्धा नहि समझूंगा। लेकिन मैंने शैतान पर कोई खोज अबतक नहीं देखी। वैज्ञानिक ऐसी चीजों में उत्सुक नहीं होते हैं, इसीलिये मैं कहता हू की शैतान का कोई प्रमाण नहीं। लेकिन जैसा हमने अभी देखा कि पुनर्जन्म का प्रमाण है। और अगर यह विश्वास सत्य पर आधारित है तब यह अंधविश्वास नहीं रहा।

सवाल : क्या कुछ वैज्ञानिक भी हैं जो पुनर्जन्म में विश्वास रखते हैं?

जवाब : हा। थोमस हक्सले, जिन्होंने विज्ञान को ब्रिटिश स्कुली शिक्षा में लाया और जिन्होंने डार्विन के सिद्धान्तों का समर्थन किया, कहते हैं कि पुनर्जन्म संभव है। उनकी प्रसिद्ध किताब " उत्क्रांती व नैतिकता और अन्य लेख " में वे कहते हैं :

' स्थित्यन्तर के नियम का उद्गम चाहे जो भी हो, ब्राह्मण या बौद्धों के चिंतन ने समष्टि से मनुष्य तक का सम्भाव्य विचार दिया, जो केवल उथली सोच वाले ही नकार सकेंगे। उत्क्रांतिवाद की तरह, स्थित्यन्तरवाद के मूल, सत्य से जुड़े होते हैं और यह स्वयं आधारभूत है।'

प्रोफेसर गुस्ताफ स्ट्रॉमबर्ग, जो स्वीडन के एक मशहूर खगोलशास्त्री, भौतिकशास्त्री और आइंस्टाइन के मित्र है, उन्हें भी पुनर्जन्म की कल्पना भा गई।

‘पृथ्वी पर मानव पुनर्जन्म ले सकते या नहीं इसपर विभिन्न मत हो सकते हैं। १९३६ में भारत देश में एक रोचक मामला यहाँ की सरकार ने सामने लाया। शांति देवी नामक एक लड़की (दिल्ली से) अपने पिछले जन्म की विस्तृत बातें बता सकी (मुत्तरा, दिल्ली से ५०० मिल दूर) जहाँ इस जन्म से एक साल पहले उसकी मौत हुई थी। उसने अपने पति और बच्चे का नाम बताया, घर का ब्यौरा और जीवन कथा सुनाई। खोज करनेवाले अधिकारियों ने उसे पुरानी जगह ले जाकर उसके कथन की सच्चाई जाँच ली। भारत देश में पुनर्जन्म आम बात है पर इस लड़की की खासियत यह थी कि वह ढेर सारी बातें याद रख पायी। इस तरह की बातें स्मृति का अमिट होना साबित करती है।’

प्रोफेसर जुलियन हक्सले, जो ब्रिटीश वैज्ञानिक और UNESCO के संचालक थे, कहते हैं कि पुनर्जन्म एक वैज्ञानिक दृष्टि है।
 ‘बिनतारी संदेश लहरे जैसे छोड़ी जाती हैं जैसे हि मृत्यु के समय कुछ छुट जाता है। पर जैसे संदेश दुबारा तब उपलब्ध होता है जब उपकरणों के सन्निध आता है, जैसे ही उसे तभी कुछ महसूस होता है जब शरीर प्राप्त होता है। हमारी बनावट कुछ ऐसी है कि शरीर के बिना पृथक अस्तित्व का अनुभव करना हमारे लिये नामुमकीन है। मृत्यु के समय 'कुछ' छुट जाना और उसका बाकी स्त्रीयो और पुरुषो से वही रिश्ता होना, बिलकुल जैसे होगा जैसे दिशाहीन संदेश लहरिया अवकाश में तबतक दौडती रहेगी जबतक उन्हें कोई उपकरण..... शरीर नही मिल जाता।’

अमरीकी उद्योगपती हेन्री फोर्ड भी पुनर्जन्म कि बात को मानते हैं। हेन्री फोर्ड मानते हैं क्योंकि उससे दुबारा विकसित होने का मौका मिलता है। उन्होने कहा

‘मैंने २६ वर्ष कि उम्र मे पुनर्जन्म को मान लिया ...। धर्म ने कुछ नही दिया काम ने भी पुरा समाधान नही दिया। अगर इस जनम का अनुभव अगले जनम काम नाही आता, तो काम व्यर्थ है। जब मुझे पुनर्जन्म का पता चला तो लगा जैसे वैश्विक योजना समझ मे आयी। मुझे लगा कि मेरी कल्पनाये साकार करणे के लिये मौके हैं। समय मर्यादित न रहा। मी घडी से बंधा हुआ गुलाम नही हू अनुभव हि प्रतिभा है। लोग सोचते हैं कि प्रतिभा एक भेट है लेकिन यह अनेक जन्मों के अनुभव का परिणाम है। कुछ जीव जो पुराने हैं वे ज्यादा जानते हैं पुनर्जन्म कि बात ने मुझे तणाव मुक्त किया अगर आप यह संवाद सुनते हैं तो

उसको लीखीये ताकी मनुष्य का मन शांत हो |मैं औरों से भी यह बात कहना चाहता हु कि जीवन का विस्तीर्ण फैलाव कैसी शांती देता है |'

तो बुद्ध की पुनर्जन्म कि संकल्पना काफी वैज्ञानिक है और यह मनुष्य के भविष्य के कुछ महत्वपूर्ण प्रश्नों के उत्तर देती है |और यह काफी बड़ा आशावाद भी है |बुद्ध के मतानुसार अगर आप इस जनम बुद्धत्व को नहीं पाते है तो आपको अगले जनम फिर मौका है |अगर इस जनम मे गलतिया कि है तो अगले जनम सुधार सकते है| आप सही मे गलतियों से सिख सकते है | जीन बातोंको इस जनम नही कर पाये उसे अगले जनम मे कर सकते है |कितनी सुंदर शिक्षा है !

सवाल : आपकी बातों से काफी बौद्धिक समाधान मिला पर मुझे अब भी पुनर्जन्म पर थोडा सा शक है |

जवाब : कोई बात नही । बौद्धधर्म ऐसा नही कि आपको उनकी सारी शिक्षा मानकर उसके अनुसार चलना आवश्यक है | जबरदस्ती आपको कोई बात मनवाने मे क्या मजा है ? पुनर्जन्म मे विश्वास किये बिना आप फिर भी कुछ शिक्षाओं को अंमल मे ला सकते है; जीसपर आपको भरोसा है , जिसमे लाभ दिखता है। कौन जाने शायद आपको समय के साथ पुनर्जन्म भी समझ मे आये |

६ ध्यान

सवाल : ध्यान क्या है ?

जवाब : ध्यान यह जागृती के साथ मन को बदलना है । पाली शब्द ध्यान का अर्थ होता है 'भावना' याने की विकसित करना या वृद्धिगत करना |

सवाल : क्या ध्यान आवश्यक है ?

जवाब : हां, ध्यान आवश्यक है । हम कितना भी अच्छा होना चाहे, जबतक हमारी आकांक्षाएं नहीं बदलती तबतक बदलना कठिन है | जैसे किसी को लगा की वह गुस्सैल है और वह तय करता हो की ' आज से वह अपनी पत्नी के साथ गुस्सा नहीं करेगा' । पर अगले एक घंटे में वह पत्नी पर बरस सकता है, क्योंकि अजागृत होने की वजह से गुस्सा उभर आता है | ध्यान से जागृती बढ़ती है जिससे चित्त की आदत बदलने की शक्ति मिलती है |

सवाल : मैंने सुना है की ध्यान खतरनाक भी हो सकता है । क्या यह सच है ?

जवाब : भोजन में नमक आवश्यक है पर अगर आप एक किलो नमक खाओगे तो शायद मर जाओगे । आधुनिक जगत में कार जरूरी है पर यातायात के नियम नहीं पालोगे और शराब के नशे में गाडी चलाओगे तो कार एक घातक अस्त्र साबित हो सकता है | ध्यान ऐसे ही है, अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है पर गलत ढंग से करोगे तो हानि होगी | कुछ लोग मानसिक रोग जैसे नैराश्य, डर या भ्रम से पिडीत होने पर ध्यान करते है तब उनकी समस्या बढ़ती है । अगर ऐसी समस्या है तब उचित चिकित्सा के बाद ही ध्यान करना चाहिये | कुछ लोग बहुत उतावले होते है। वे धीरे से आगे बढ़ने कि बजाय तेजी से, अधिक समय तक ध्यान करते है और थक जाते है | सबसे ज्यादा समस्या उन्हें होती जो 'कंगारू ध्यान' करते है । वे एक गुरु से ध्यान सीखते, फिर दूसरी किताब पढ़ कर दूसरा ध्यान करते। अगले हफ्ते कोई विख्यात गुरु उनके शहर आता तब उसकी कुछ शिक्षा इसमे मिलावट करते, और बुरी तरह संभ्रमित हो जाते है | कंगारू की तरह एक गुरु से दूसरे गुरु तक, या एक ध्यान से दूसरे ध्यान की ओर जाना एक बड़ी मुसीबत है | अगर आपको कोई मानसिक बीमारी नहीं और आप एक ध्यान को ढंग से जीवन में उतारते है तो यह स्वयं के लिए सर्वोत्तम है |

सवाल : कितने प्रकार के ध्यान होते है ?

जवाब : बुद्धा ने कई प्रकार के ध्यान सिखाये, कुछ विशिष्ट समस्या से निपटने या कुछ विशेष मनोदशा विकसित करने के लिए | पर सामान्यतः उपयोगी है सांस की स्मृति, अनापन सती और मैत्री विकास, मेत्ता भावना |

सवाल : अनापान सती कैसे किया जाता है ?

जवाब : आप इन ४ 'स' को ख्याल रखे - स्थल, स्थिति, साधना और समस्या । पहले एक सही स्थल चुनिए जहा शांति है और आप कुछ समय के लिए बैठ सकते है । दूसरा, आप सुखद स्थिति में बैठ ले। बैठने के लिए तकिया ले, पैर को मोड़े और रीढ़ सीधी रखे । हाथों को गोद में रखे और आँखे धीरे से बंद करे। आप रीढ़ सीधी रखकर एक कुर्सी पर भी बैठ सकते है। अब साधना शुरू करे । शांत स्थिति में आँखे बंद किये हुए आप अपने आने-जाने वाले सांस की स्मृति रखे । यह साँसों की गिनती करते हुए या पेट का उठना और गिरना देखते हुए कर सकते है। जब यह हो जाये तो कुछ समस्याएं और अडचने उभर आएगी । आपको शरीर में कही खुजली, जलन या घुटनों में तकलीफ हो सकती है। जब ऐसा होगा तब शरीर को शिथिल रखे और सांस पर ध्यान दे । सम्भवतः कई विचार आपका ध्यान, साँस से हटा सकते है । इसका एक ही उपाय है, आप धीरे से अपना ध्यान साँस पर लेते आये । अगर आप इसे करते रहे, तो आपके विचार क्षीण होते जायेंगे और ऐसी घड़िया आएगी जब आपको गहरी मानसिक शांति का लाभ होगा ।

सवाल : मैंने कितनी देर तक ध्यान करना चाहिए ?

जवाब : शुरुआत में १५ मिनट रोज, १ हफ्ते तक; फिर हर हफ्ते ५ मिनट बढ़ाते हुए ४५ मिनट किया करे। कुछ हफ्तोंमें आप देखेंगे की आपकी एकाग्रता काफी बढ़ गयी है ।

सवाल : मेत्ता भावना यह ध्यान कैसे करे ?

जवाब : जब आप अनापान सती ध्यान में नियमित होने लगे तब आप मेत्ता भावना की शुरुआत कर सकते है । हफ्ते में ३-४ बार अनापान सती के बाद मेत्ता भावना कर सकते है । पहले स्वयं पर केंद्रित करे और स्वयं से कहे "मैं सुखी बनू । शांत रहू । मेरा खतरों से रक्षण होता रहे। मेरा चित्त द्वेष से मुक्त रहे । मेरा हृदय प्रेम से भरा रहे । मैं आनंदी रहू ।" इसके पश्चात अपना मित्र, त्रयस्थ व्यक्ति और अंत में जिसे आप पसंद नहीं करते ऐसा व्यक्ति ध्यान में ले और उनके प्रति यही शुभ भावना करे ।

सवाल : मेत्ता भावना करने से क्या लाभ होता है ?

जवाब : अगर आप इसे नियमित और सही तरीके से करते है तब आप अनुभव करेंगे की आप में काफी सकारात्मक परिवर्तन आने शुरू हुए है।

आप देखेंगे की आप स्वयं के प्रति काफी सहनशील और स्वीकृतिपूर्ण हुए हैं | आप जिनसे प्रेम करते हैं उनके प्रति आपका प्रेम और बढ़ जायेगा | आप अधिक मित्र बनाना शुरू करेंगे और आप शत्रुओं से भी कम नफरत करने लगेंगे, जो क्रमशः पूर्णतः विनष्ट हो जाएगी | कभी आप किसीको पीड़ा, बीमारी या दुःख में देख अगर उनपर यह ध्यान करेंगे तो आप पाएंगे की उनके दुःख दूर हुए हैं |

सवाल : यह कैसे संभव है ?

जवाब : विकसित चित्त महा शक्तिशाली होता है | अगर हम अपनी मानसिक ऊर्जा को केंद्रित कर किसी की तरफ प्रवाहित करते हैं तो उसके परिणाम आ सकते हैं | आपको कभी ऐसा अनुभव आया होगा | आप किसी भीड़ में मौजूद हैं और अचानक महसूस होता है की कोई आपको देख रहा है | आप मुड़कर देखते हैं और पाते हैं की सचमुच कोई आपको घूर रहा है | हुआ ये की आप ने उस व्यक्ति की मानसिक ऊर्जा को पकड़ लिया | मत्ता भावना ध्यान ठीक ऐसा है | हम अपनी सकारात्मक मानसिक ऊर्जा किसी की तरफ प्रवाहित कर उनमे परिवर्तन ला सकते हैं |

सवाल : क्या कुछ और प्रकार के ध्यान भी हैं ?

जवाब : हाँ । सबसे आखिरी और महत्वपूर्ण है *विपस्सना* । इसका मतलब होता है 'देखना' या 'गहरे देखना' | इसे 'अंतर्दृष्टि ध्यान' भी कहते हैं |

सवाल : यह 'अंतर्दृष्टि ध्यान' क्या है ?

जवाब : इस ध्यान में हम जो कुछ भी होता है उसे कोई प्रतिक्रिया दिए बिना तटस्थता व निर्विचार के साथ देखते हैं |

सवाल : इसका उद्देश्य क्या है ?

जवाब : हम अपनी अनुभूतियों को पसंद या नापसंद करते हैं और फिर विचार, दिवास्वप्न या स्मृतियों की श्रृंखला को जन्म देते हैं | यह प्रतिक्रियाएं सत्य को विच्छिन्न कर देती हैं और हम ठीक से कुछ समझ नहीं पाते | जागृति बढ़ाने से हमें पता चलता है की कैसे हम कोई कृति, संवाद या विचार करते हैं | और निश्चित ही स्वयं का ज्ञान हमें और सकारात्मकता से भर देता है | अंतर्दृष्टि ध्यान से दूसरा लाभ ये है की हमें यह दिखता है की हमारी अनुभूति में और हम में अंतराल है | इस अंतराल के पता चलने से हम किसी भी पल प्रतिक्रिया देने की बजाय

होश से और सही फैसला या कृति कर लेते हैं |इससे हमें अपने पर काबू मिलता है जो किसी संकल्प से नहीं बल्कि साफ़ दृष्टी की वजह से होता है।

सवाल : तो क्या हम कह सकते हैं की ध्यान हमें बेहतर और सुखी मनुष्य बनाता है ?

जवाब : हाँ , यह शुरुआती तौर पर अच्छा है; बहुत अच्छा है | पर ध्यान का गन्तव्य इससे बहुत आगे है |जैसे हम ध्यान में गहरे जाते हैं वैसे हमें दिखता है की हमारा अनुभव "मैं " के बिना है , हर अनुभव "मैं " के सिवा घट रहा है, और इसे अनुभव करने वाला "मैं " भी यहाँ नहीं है | शुरुआत में इसकी कुछ झलके मिलेंगी पर समय के साथ यह गहरा होता जायेगा |

सवाल : यह डरावना लगता है |

जवाब : हाँ, यह डरावना है | दरअसल कुछ लोग यह अनुभव पहली बार आनेपर डरते हैं | पर बाद में उन्हें पता चलता है की वे, वैसे नहीं है जिसे वो हमेशा , मैं समझते थे | धीरे धीरे अहंकार कमजोर होता है और साथ ही 'स्व', 'मैं' और 'मेरा' भी पूर्णतः विलीन हो जाता | यही से एक बौद्ध की जीवन दृष्टी बदलना शुरू हो जाती है | जरा सोचिये, कितने व्यक्तिगत, सामाजिक और अंतर्राष्ट्रीय झगड़ों का मूल, अहंकार है, जिसमे दुर्व्यवहार, अपमान, दहशत का देश और एक चीख छुपी होती की 'यह मेरा है', 'यह हमारा है' ! बौद्ध धर्म के अनुसार हमें सही मायने में खुशी और शांति तभी मिलती है जब हमें स्वयं का ज्ञान होता है | इसीको निर्वाण कहते हैं |

सवाल : यह काफी सुहावनी कल्पना है पर साथ ही चेतानेवाली भी । एक प्रबुद्ध व्यक्ति कैसे 'मैं' या 'अपने' के भाव के बिना कार्यरत होता है ?

जवाब : जैसे एक प्रबुद्ध व्यक्ति हमसे पूछ सकता है की, "कैसे आप 'मैं' के साथ काम कर सकते हैं ?" आप कैसे स्वयं के तथा औरों के भय, क्रोध, ईर्ष्या और अभिमान को सह पाते हैं?क्या आप निरंतर अधिक से अधिक पाने की प्रतिस्पर्धा, औरों से बेहतर होनेकी होड़ , सब कुछ खो जाने के डर से उकता नहीं जाते? ऐसा लगता है की प्रबुद्ध व्यक्ति काफी सुगमता से इस जिंदगी से गुजर जाते हैं|अप्रबुद्ध व्यक्ति को ही, तुम्हे-हमें ऐसी समस्या है और तुम-हम से ही समस्या है |

सवाल : आपकी बातों में तथ्य है। लेकिन बुद्धत्व पाने के लिए कितना ध्यान करना होगा ?

जवाब : यह बताना असंभव है और जरूरी भी नहीं | क्यों न ध्यान शुरू किया जाए और अनुभव लिया जाये? अगर आप समझ और नियमितता से साधना करते हैं तो आप अपने जीवन में सकारात्मक परिवर्तन अनुभव कर सकते हैं। समय के साथ हो सकता है आप ध्यान और धम्म में और गहरे जाना चाहोगे। बाद में यह जीवन की सबसे प्राथमिक बात होगी। पहला कदम उठाने से पहले, बहुत आगे की ऊँची अवस्था के सिर्फ अंदाज न लगाये | एक समय एक कदम उठाइये।

सवाल : क्या मुझे ध्यान सीखने के लिए गुरु जरूरी है ?

जवाब : गुरु जरूरी नहीं है पर ध्यान का अनुभव का प्राप्त व्यक्ति का मार्गदर्शन सहायक हो सकता है | दुर्भाग्यवश कुछ भिक्षु और सामान्यजन स्वयं को ध्यान शिक्षक की तरह पेश करते हैं जब की वे कुछ नहीं जानते | जिस गुरु का नाम मशहूर और व्यक्तित्व संतुलित है और जो बुद्ध की शिक्षा का अच्छे से आचरण करता हो ऐसे किसी गुरु को चुन ले |

सवाल : मैंने सुना है की मनोचिकित्सक और मनोवैज्ञानिक ध्यान का खूब इस्तेमाल करते हैं। क्या यह सच है ?

जवाब : हाँ, यह सच है। ध्यान का मनोचिकित्सा में उपयोग काफी मान्यताप्राप्त है जिससे कई डॉक्टर डर से छुटकारा, विश्राम पाने और जागृति बढ़ाने के लिए इसका इस्तेमाल करते हैं | बुद्ध की मनुष्य के मन की समझ आधुनिक सभ्यता में उतनी ही उपयुक्त है जितनी कभी प्राचीन समय थी |

७ प्रज्ञा और करुणा

सवाल : अक्सर बौद्ध व्याख्यानों में प्रज्ञा और करुणा के बारे में सुनता हूँ ! इसका क्या अर्थ है ?

जवाब : कुछ धर्म की मान्यता है की, करुणा या प्रेम (दोनों बहुत ही समान हैं) आध्यात्मिक जीवन का महत्वपूर्ण अंग है; परंतु वे प्रज्ञा की तरफ ध्यान नहीं देते | इससे आप सहृदय पर मुखर्ष, दयालु पर नासमझ

होते हैं | विज्ञान यह मानता है की प्रज्ञा तब विकसित होती है, जब करुणा जैसी भावनाओं को हटाया जाये | परिणाम यह हुआ की विज्ञान नतीजे पर केंद्रित रहा और भूल गया की उसका ध्येय मनुष्य की सेवा है न की नियंत्रण करना | अन्यथा कैसे वैज्ञानिक अपना कौशल्य अणुबम, जैविक हथियार आदि बनाने में लगाते? बौद्ध धम्म सिखाता है की, एक परिपूर्ण और संतुलित व्यक्ति बनने के लिए, आप को प्रज्ञा और करुणा दोनों को विकसित करनी चाहिए |

सवाल : तो बौद्ध धर्म के अनुसार प्रज्ञा क्या है ?

जवाब : सभी घटनाओं को अनित्य , अनात्म और असमाधानकारक है ऐसे देखना सर्वश्रेष्ठ प्रज्ञा है | यह समझ पूर्णतः मुक्तिदाई है और निर्वाण की सुरक्षितता तथा सुख की तरफ ले जाती है | तथापि, बुद्धने इस तरह की प्रज्ञा के बारे में बहुत नहीं बताया | जो शिक्षा हमें देती है उसमें विश्वास रखना प्रज्ञा नहीं है | सच्ची प्रज्ञा है साफ और प्रत्यक्ष देखना | और इस स्तर पर प्रज्ञा का अर्थ है ग्रहणशील रहना न की बंदिस्त, औरों की सुनना, न की अपनी बात मनवाना , स्वयं के विरोधी मतों का परिक्षण करना न की उससे मुंह मोड़ना, तटस्थ रहना न की पूर्वाग्रह से दूषित होना और धीरज से निष्पत्ति पर पहुंचना न की भावनिक होकर पहले सामने आये दृष्टिकोण को स्वीकार करना | हमारी धारणा के विपरीत बात प्रमाण से साबित होते देख अपनी दृष्टि बदलना , प्रज्ञा है | ज्यो व्यक्ति यह करता है वो निश्चित ज्ञानी है और निश्चित रूप से अंतिमतः सत्य तक पहुँचता है | जो आपको बताया गया उसपर विश्वास रखने का मार्ग सहज है | बौद्ध धर्म के मार्ग पर धैर्य, सहनशिलता, लचिलापण तथा बुद्धीमत्ता आवश्यक होती है |

सवाल : मुझे लगता है बहुत कम लोग इसे कर सकते हैं | अगर कम लोग इसका आचरण कर सकते हैं तब बौद्ध धर्म में क्या सार है ?

जवाब : ये सच है कि, हर कोई बौद्ध धम्म के इस सत्य को स्वीकारने के लिये तैयार नहीं है | पर अगर वर्तमान में कोई बुद्ध की शिक्षा समझने में सक्षम नहीं है तो वे अगले जनम में सक्षम होंगे | पर कुछ लोग हैं, जो थोड़ी सही शिक्षा या प्रेरणा से उनकी समझ विकसित करने में सक्षम है | इसी कारण बौद्ध अपनी दृष्टि को औरोंके साथ शांति और धीरज से बाँटते हैं | बुद्ध ने अपनी करुणा से हमें यह शिक्षा दी है और हम भी औरों को करुणा से शिक्षा दे सकते हैं |

सवाल : बुद्ध धम्म मे श्रद्धा का महत्व क्या है ?

जवाब : कुछ धर्मों के अनुसार मनुष्य को श्रद्धा से मुक्ति मिलती है। तब वे धर्म शास्त्र में निर्देशित आदर्शों को मानते हैं, दैवी संकल्पना को मानते, ईश्वर से नाता जोड़ उसे प्रसन्न करने से वो हमें मुक्त करता है ऐसा मानते हैं। बौद्ध धम्म मे श्रद्धा अलग तरह से समझी जाती है। समझो की मैं बिमार हूँ, मैंने दोस्त को बताया और वह मुझे उसके डॉक्टर के पास ले गया। मुझे नहीं मालुम की वो डॉक्टर अच्छा है या नहीं पर मैं दोस्त के सलाह के अनुसार डॉक्टर से समय लेकर दवाखाने मे गया। अस्पताल के वेटिंग हॉल के एक दिवार पर लगे प्रमाणपत्र मे देखा कि डॉक्टर के प्रमाणपत्र स्थानिक यूनिवर्सिटी के है और बादमे उच्च शिक्षा के लिये लंडन गये। हो सकता है वे प्रमाणपत्र जाली हो परंतु मैंने विश्वास किया की, वे वास्तविक है। मुझे विश्वास है की, आरोग्य मंत्रालय और आरोग्य यंत्रणा उच्च शिक्षित डॉक्टर को ही सेवा देने के लिए प्रमाणित करते है। अंतिमतः मैं डॉक्टर तक जाता हू, मुझे वे ज्ञानी तथा प्रसन्नता से सेवा देनेवाले लगते और दवा से मैं ठिक होता। शुरु मे मुझे मालुम नहीं था की डॉक्टर ठिक था या नहीं, पर अनुभव से मुझे विश्वास हुआ। बाद मे जब मैं अगले दो बार बिमार हुवा तब उन से संपर्क किया और मुझे पता चला की वे डॉक्टर अच्छे है। अभी डॉक्टर मे मुझे विश्वास नहीं है, अभी मैं जानता हूँ। अगर मित्र के कहने पर या प्रमाणपत्र के वास्तविकता पर या आरोग्य अधिकारी पर विश्वास न होता; तो मैं यह कभी नहीं जानता। तो बौद्ध धम्म श्रद्धा को ऐसे देखता है, सम्भावनाओं के प्रति खुला और प्रयोग करने को राजी। बुद्ध की शिक्षा मे श्रद्धा, आपको आचरण के लिये प्रेरित करती है और परीणाम प्राप्त होने तक कार्य करती है। उसके पश्चात आपको श्रद्धा की जरूरत नहीं रहेगी, उसकी जगह ज्ञान होगा।

सवाल : बौद्ध धम्म के अनुसार करुणा क्या है ?

जवाब : जिस तरह प्रज्ञा हमारी बौद्धिक समझ को समाहित करती है, उसी तरह करुणा हमारा भावनिक अंग दर्शाती है। प्रज्ञा की तरह करुणा एक विशेष मानवी सद्गुण है। COMPASSION यह शब्द दो लैटीन शब्दों से बना है, COM याने 'इकट्टे' और PASSIO याने 'दुःख'। यही करुणा है। जब किसीको हम कठीनाईयों मे देखते है और हम उनका दुख महसुस करते है और इसे अपना दुख समझकर दुर करने के लिये या कम करने के लिये प्रयास करते है; तब वह करुणा है। मनुष्य मात्र मे सब अच्छे गुण जैसे सहानुभूती, सुख देना, देखभाल करना यह सब

करुणा के विविध रूप हैं | आप देख सकते हैं की, करुणावान व्यक्ति का औरों को मदत करना अपनी स्वयं की मदत करने से जन्मता है | हम दुसरो को अच्छी तरह से तब समझते हैं जब हम स्वयं को समझते हैं | हम दुसरो के लिये अच्छा क्या है ये तभी ठीक से समझ सकते हैं, जब हम स्वयं को क्या चाहीये ये समझ सकते हैं | हम दुसरो को तभी महसुस कर सकते हैं, जब हम स्वयं को महसुस करते हैं | तो बौध्द धम्म में स्वयं की विकसित अवस्था से दुसरो को स्वाभाविक ढंग से मदत करते हैं | बुद्ध की जीवनी इस तत्व को बहुत अच्छी तरह से दर्शाती है | स्वयं के लिये उन्होंने छः साल तक कठीण प्रयास किये जिस से वे प्रबुद्ध बने और फलस्वरूप सभी मनुष्यों के लिए उपयोगी साबित हुए |

सवाल : तो आप कहते हैं कि हम पहले स्वयं की मदद करे तो दुसरो को मदद कर सकते हैं | तो क्या यह स्वार्थ नहीं है ?

जवाब : परोपकारवाद को हम समझते हैं की इसमे स्वयं से पहले दुसरो की मदद करना होता है | बुद्ध धम्म इस तरह नहीं देखता किंतु दोनो का अन्तर्सम्बन्ध देखता है | स्वयं के विकास के प्रति प्रामाणिक उद्देश्य क्रमशः विकसित होते हुए औरों की मदद बन जाता है जैसे की और मनुष्य भी एक अर्थ में हम स्वयं ही है | यह सच्ची करुणा है | करुणा, बुद्ध की शिक्षा के मुकुट में लगा एक रत्न है |

सवाल : आपने कहा की करुणा और प्रेम समान है | उनमे क्या फर्क है ?

जवाब : वो एक दुसरे से संबंधीत है यह कहना उचित होगा | इंग्लीश मे 'LOVE' शब्द का इस्तेमाल भावनाओं के विभिन्न रूप को दर्शाने के लिये किया जाता है | हम हमारे साथीदारों से, पालकों से, बच्चों से, अपने अच्छे मित्र और पडोसियों से प्रेम कर सकते हैं | इस तरह की भावनाओं में कुछ फर्क होता है पर कुछ समानता भी होने की वजह से यहा 'प्रेम' शब्द उपयोग किया जाता है | और इसमे समानता क्या है? जब हम किसी के बहुत निकट होते हैं तब हम उनकी खुशी में उत्सुक होते हैं, उनकी आदत या वृत्तियाँ जो औरों को तकलीफ देनेवाली होती वो हमारे लिए मायना नहीं रखती, हमें उनके स्वीकारने की अलग से कोशिश नहीं करनी पड़ती | प्रेम में एक दूसरे से जुडना, दया और कद्र करना और स्वीकारना होता | मगर यह भाव हमें उनके प्रति लगता है जो

हमसे प्रत्यक्ष जुड़े है| बुध्द ने कहा है की, इस तरह से हम सबके बारे मे महसूस करे|

उन्हों ने कहा : 'जिस तरह माँ अपने इकलौते बेटे का प्राणों से बढकर संरक्षण करती है , उसी तरह हम ने सभी जीवों के प्रति अमर्याद प्रेम करना चाहिए .' Sn.149

बौद्ध धर्म में इसी 'अमर्याद प्रेम' को मैत्री कहते है |जब हम किसीको दुखी देखते है तब यही मैत्री करुणा बन जाती है | इस तरह करुणा, यह मैत्री का दुखियारों के प्रति संवेदनशील हो जाना है|

सवाल : मुझे लगता है की, जब आप दयालु और सच्चे होते है तो लोग आप पर जुल्म करेंगे |

जवाब : यह संभव है | पर यह तब भी होता है , जब आप स्वार्थी और आक्रमक होते है, क्योंकि यहा आपसे भी ज्यादा बदमाश लोग होते है | तो कुछ पक्का नही है | ये सच है , आपकी अच्छाई का फायदा उठाने वाले लोग यहा है, पर बहुत लोग आपका समर्थन और सन्मान भी करेंगे | आपको शोषण करने वालों से ज्यादा मित्र और मददगार मिलेंगे| और फिर आप उनकी तरह क्यो बनाना चाहेंगे ज्यो लोग आपको पसंद नही? प्राचीन बौद्ध ग्रंथ यह उपदेश देता है:

' जैसे मुंगुस अपने बदन पर औषधि लगाकर साप को पकडता है उसी तरह साधक ने इस जगत में जहाँ झगडे, व्देष, क्रोध, कलह आदी है वहाँ स्वयं के मन को प्रेम की औषधि से आच्छादित करना चाहिये |

MILINDAPANHA 394

८ शाकाहार

सवाल : क्या बौध्दो ने शाकाहारी होना चाहिये |

जवाब : जरूरी नहीं है | बुद्ध शाकाहारी नहीं थे, उन्होंने अपने शिष्यों को शाकाहारी बनने को नहीं कहा | और आज भी बहुत लोग हैं जो शाकाहारी नहीं हैं परंतु अच्छे बौध्द हैं | बुद्ध के अनुसार अगर किसी भोजन को केवल आपके स्वाद के लिये हिंसा से उत्पन्न किया हो तब वह पुर्नतः त्याज्य है। इसमें प्राणियों के दुख के प्रति सम्वेदनशिल होने की शिक्षा दि गयी है।

बौध्द ग्रंथ में कहा गया है :

'कठोर होना, करुणा न करना , पीछे से वार करना, मित्रों के प्रति उदासीन, हृदय शुन्य, कठोर, क्षुद्र, कृपण होना यह सब अशुध्द भोजन

है, न की मांसाहार करना | अनैतिक होना, कर्ज न चुकाना, विश्वासघात करना, व्यवसाय में धोका देना, लोगों में भेदाभेद करना यह अशुद्ध भोजन है, न की मांसाहार करना | प्राणी हत्या करना, चोरी, दूसरों को चोट पहुंचाना, क्रूरता, कठोरता और दूसरों का अनादर यह अशुद्ध भोजन है, न की मांसाहार करना | Sn.244-6

सवाल : पर अगर हमने मांसाहार किया तो हम प्राणी के मृत्यु के लिये जिम्मेदार है | तो क्या यह शील का उल्लंघन नहीं?

जवाब : यह सच है की अगर आपने मांसाहार किया है तो उस प्राणी के लिये आप अप्रत्यक्ष या अंशतः जिम्मेदार है | परंतु तब भी यह हिंसा होती है जब आप शाकाहारी है | किसानों को उनके खेतों में किटक नाशक और जहर इस्तेमाल करना पड़ता है ताकी आपकी थाली में सब्जियां आ सके | बेल्ट और बॅग बनाने की चमडी के लिये , जो साबुन आप इस्तेमाल करते है उसके लिये तेल और उसी प्रकार की हजारो जरूरत की चीजों के लिए प्राणियों को मारा जाता है | किसी भी जीव की हिंसा के अप्रत्यक्ष रूपसे जिम्मेवार हुए बिना हम जीवित नहीं रह सकते | यह पहले आर्य सत्य का उदाहरण है : संस्कारित जीवन में दुःख और असमाधान है | जब आप पहला शील लेते है तब आप प्रत्यक्ष हिंसा से विरत रहनेका प्रयास करते है |

सवाल : महायान बौद्ध धम्म में मांसाहार नहीं किया जाता?

जवाब : यह सच नहीं है, चायना में शाकाहार पर बहुत जोर दिया जाता है, परंतु आमतौर से जापान, मंगोलिया और तीबेट में भीक्षु और उपासक मांसाहार करते है |

सवाल : लेकिन मुझे लगता है की बौद्धों ने शाकाहारी होना चाहिए |

जवाब : अगर कोई शाकाहारी होते हुए भी स्वार्थी, अप्रमाणिक और दुष्ट है और दूसरा मांसाहारी होते भी परोपकारी, प्रामाणिक, दानी और दयालु है तब इनमें से कौन बेहतर बौद्ध है?

सवाल : वह व्यक्ति है जो प्रामाणिक और दयालु है |

जवाब : क्यो ?

सवाल : क्यों कि ऐसा व्यक्ति सहृदय है |

जवाब : सही है। ज्यो व्यक्ति मांसाहार करता है उसका हृदय शुध्द हो सकता है , जैसे जो मांसाहार नही करता उसका हृदय अशुध्द हो सकता है | बुद्ध के उपदेश मे महत्वपूर्ण बात यह है की, आपका हृदय कैसे है, ना की आपका भोजन क्या है | बहुत से लोग मांसाहार कभी भी न करने का प्रयास करते है परंतु स्वार्थ, क्रूरता या मत्सर से दुर रहने का प्रयास नही करते | वे उनका आहार बदलते है क्यों की वह आसान है जब की हृदय परिवर्तन करने को नजर अंदाज करते | तो बौद्ध धम्म मे आपका मन परिवर्तन महत्वपूर्ण है, आप शाकाहारी है या मांसाहारी यह नहीं।

सवाल : परंतु, बौद्ध धम्म के अनुसार क्या मांसाहारी सहृदय व्यक्ति से शाकाहारी सहृदय व्यक्ति अच्छा है ?

जवाब : अगर कोई शाकाहारी सहृदय व्यक्ति का मांसाहार टालना प्राणीयों के प्रति करुणा की वजह से है , और औद्योगिक दुनिया की क्रूरता में सम्मिलित नहीं होना चाहते इसलिए है , तब उन्होंने निश्चित ही करुणा को विकसित किया है। कई लोगोंका अनुभव है की धम्म आचरण के साथ उनका मांसाहार स्वभावतः छूट जाता है |

सवाल : मुझे बताया गया है की, बुद्ध की मृत्यु सुअर के विषाक्त मांसाहार से हुई। क्या यह सच है ?

जवाब : यह सच नहीं है | धर्म ग्रंथ कहते है की, बुद्ध का अंतिम भोजन सुकर माद्व था। इसका अर्थ बहुत समय तक मालुम नहीं था, किंतु सुकर का अर्थ सुअर है; तो इसका मतलब सुअर का मांस बनाने से उतना ही है जितना की कोई शाकाहारी पदार्थ या आटे से बने हुये खाने के पदार्थ से हो। चाहे जो भी हो पर कुछ लोग इस भोजन को बुद्ध के देहांत का कारण समझते है। बुद्ध की उम्र उस समय 80 वर्ष कि थी और वे कुछ समय से बीमार चल रहे थे। उनका देहांत उनकी उम्र के अनुसार हुआ है |

9. नसीब और भविष्य

सवाल : बुद्ध ने भविष्य और जादू विद्या के बारे में क्या कहा ?

जवाब : ज्योतिष विद्या , रक्षा कवच, ईमारत निर्मिति के लिए स्थान चुनना तथा शुभ दिन देखना आदि को उन्होंने व्यर्थ बताया और अपने शिष्यों को उसमें न उलझने को कहा | उन्होंने इसे 'हीन विद्याए' कहा | उन्होंने कहा:

'कुछ धार्मिक लोग अपना गुजारा करने के लिए हस्तसामुद्रिक , शुभ संकेत देना, स्वप्न के अर्थ बताना अच्छा या बुरा नसीब बनानाशुभ स्थान निश्चित करना आदि में इसका उपयोग करते हैं , बुद्ध ऐसी हीन विद्याओं के उपयोग से, ऐसी असम्यक आजीविका से विरत रहने को कहते हैं | ' D.I.9-12

सवाल : फिर क्यों कुछ लोग ऐसी विद्याओं में विश्वास कर उसका उपयोग करते हैं ?

जवाब : अज्ञान, भय और लोभ के कारण | जैसे लोग बुद्ध की शिक्षा समझते हैं वैसे उन्हें पता चलता की निर्मल हृदय किसी भी कागज या

धातु के टुकड़े या मंत्रों से ज्यादा संरक्षण देता है , और फिर वे ऐसी बातें नहीं मानते | बुद्ध की शिक्षा के अनुसार प्रामाणिकता, दयाभाव , समझ, संयम, क्षमाशीलता, दान, निष्ठा और अन्य सद्गुण हमें सच्ची सुरक्षा और सम्पन्नता देते हैं |

सवाल : पर कुछ जादू काम करता है , है ना ?

जवाब : मैं एक ऐसे व्यक्ति को जानता हूँ जो नसीब बनाने के तंत्र बेचता है। वो अच्छा नसीब, संपत्ति, लाटरी में सफलता का दावा करता है। पर फिर वो आमिर क्यों नहीं है ? अगर उसका जादू काम करता है तब वो खुद क्यों नहीं हर हफ्ते लाटरी जीत जाता ? उसका इतना ही नसीब है की कोई मुर्ख उसका ग्राहक बन जाता है |

सवाल : पर क्या नसीब जैसी कोई बात है ?

जवाब : शब्दकोश के अनुसार; 'जो कुछ भी अच्छा , बुरा जीवन में घटता है वह नसीब के कारण है ऐसा विश्वास, याने नसीब की धारणा | ' बुद्ध ने इसे सम्पूर्णतः नकारा | हर परिणाम के पीछे एक या अधिक कारण होते हैं | जैसे की बीमार होने के पीछे कारण होते हैं | कमजोर प्रतिरोधक शक्ति वाले का रोगाणु से संपर्क, यह बीमारी के लिए आवश्यक है | एक निश्चित कार्य(बीमारी) और कारण (रोगाणु संसर्ग और कमजोरी) इसमें कुछ सम्बन्ध दिखाई देता है, क्योंकि हम जानते हैं की रोगाणु, अंदरूनी अंगों पर हमला करता है जिससे बीमारी आती है | लेकिन कागज पर लिखे कुछ अक्षर और संपत्ति या परीक्षा में सफलता पाने का कोई सम्बन्ध नहीं दिखाई देता |

बुद्धा की शिक्षा में अपने चित्त की शुद्धि करना बहुत अधिक महत्वपूर्ण है उन्होंने कहा :

माता पिता का सम्मान करना , पत्नी-बच्चों का ख्याल रखना , अपने व्यवहार में प्रामाणिक रहना इसीसे अच्छा नसीब बनता है | दान करना, न्यायी होना, रिश्तेदारों को मदद देना, और अपने व्यवहार शुद्ध रखना इसीसे अच्छा नसीब बनता है | दुष्कर्म और नशाखोरी से दूर रहना और शील का संकल्प से पालन करना इसीसे अच्छा नसीब बनता है | भिक्षु का सन्मान, विनम्रता, संतुष्टि, अहोभाव, और सद्धम्म का श्रवण इसीसे अच्छा नसीब बनता है | Sn. 262-6

१०. भिक्षु और भिक्षुणी

सवाल : भिक्षु संघ का बौद्ध धम्म में काफी महत्व है। भिक्षु और भिक्षुणी संघ किसलिए होता है और उनका कार्य क्या है?

जवाब : बुद्ध ने भिक्षु और भिक्षुणी संघ इसलिए निर्माण किये ताकि धम्म आचरण की सुविधा हो। श्रावकों से उन्हें जरूरत की चीजे जैसे भोजन, घर, कपड़ा और दवाइयाँ आदि मिलती है- ताकि वे धम्मआचरण और धम्मअभ्यास कर सकें | अनुशासनपूर्ण और सादगी का जीवन उन्हें ध्यान तथा आंतरिक शांति पाने में मदद देता है | इसके बदले में उन्होंने धम्मोपदेश देकर समाज के सामने एक आदर्श बौद्ध के रूप में स्वयं को रखना चाहिए | आजकल भिक्षु/भिक्षुणी वास्तव में बुद्ध की अपेक्षा से कुछ ज्यादा; जैसे स्कूली शिक्षक, समाजसुधारक, कलाकार, वैद्य और तो और राजनेता तक की सेवाएं देते हैं | कुछ लोग मानते हैं की बौद्ध धर्म के प्रसार के लिए कोई भी सेवा की भूमिका निभानी उचित है | पर कुछ लोग मानते हैं की भिक्षु/भिक्षुणी इससे

सांसारिक झंझटों में पड़ते हैं और धम्म आचरण का मूल उद्देश्य भूल जाते हैं ।

सवाल : कौन लोग भिक्षु/भिक्षुणी बनते हैं ?

जवाब : अधिकतर लोगों को कई बातें ; जैसे परिवार, व्यवसाय, राजनीति, शौक या धम्म आदि में रस होता है । पर इनमें कुछ बातें ; जैसे परिवार या व्यवसाय प्राथमिक और अन्य दुय्यम होते हैं । पर जब बौद्ध धम्म किसी व्यक्ति के जीवन में प्राथमिक और बाकि सारी बातें गौण होती हैं तब व्यक्ति भिक्षु बनने की संभावना होती है ।

सवाल : क्या बुद्धत्व प्राप्ति के लिए भिक्षु होना आवश्यक है ?

जवाब : कदापि नहीं । बुद्ध के कुछ अग्रणी शिष्य; संसारी स्त्रियाँ और पुरुष रहे हैं । कुछ तो भिक्षुओं तक को शिक्षा दे सकते थे । बौद्ध धम्म में साधक की प्रज्ञा सबसे महत्वपूर्ण है न की वे चीवर या नीली जीन्स पहनते हैं की विहार या घर में रहते हैं । किसीको विहार ज्यादा ठीक लगता हो या किसीको घर । हर एक व्यक्ति विभिन्न है ।

सवाल : बौद्ध भिक्षु/भिक्षुणी चीवर क्यों पहनते हैं ?

जवाब : प्राचीन भारत में लोग वृक्षोंकी पत्तियों को देखकर कह सकते थे की वे कब झड़ जाएंगे, क्योंकि वे हरे, केसरी या पीले होते थे । तो भारत में पिला रंग त्याग का प्रतिक हुआ । भिक्षु/भिक्षुणी के चीवर इसलिए पीले हैं ताकि त्याग की, अनासक्ति की स्मृति बनी रहे ।

सवाल : भिक्षु/भिक्षुणी के सिर मुंडाने का क्या मतलब होता है ?

जवाब : साधारणतः हमें स्वयं से काफी लगाव होता है, खासतौर पे बालोंसे । स्त्रियाँ अच्छे बालोंको काफी महत्व देती और पुरुष बाल झड़ने के प्रति सावधान होते हैं । बालोंके संवारने में काफी समय बर्बाद होता है । मुण्डन करने से भिक्षु/भिक्षुणी; साधना को अधिक समय दे पाते हैं । मुण्डन किया हुआ सिर इस बात का प्रतिक भी है की अंदरूनी बदलाव बाहरी रूप से ज्यादा जरूरी है ।

सवाल : भिक्षु होना अच्छा है पर सभी अगर भिक्षु बने तब क्या होगा ?

जवाब : ऐसा हर कार्य के बारे में पूछा जा सकता है | ' की हर एक अगर दन्त वैद्य बनेगा तब क्या होगा? तब कोई शिक्षक, रसोइया, रिखा चलाने वाला नहीं होगा | ' शिक्षक होना अच्छा है पर अगर सभी शिक्षक होने लगे तब क्या होगा ? तब कोई दन्त वैद्य इत्यादि नहीं होगा | बुद्ध ने कभी नहीं कहा की सभी भिक्षु/भिक्षुणी बने और यह कभी होगा भी नहीं | लेकिन ऐसे लोग हमेशा रहेंगे जो सादगी और त्याग के जीवन को और बुद्ध की शिक्षा को सबसे अधिक प्राथमिकता देंगे | तब दन्त वैद्य और शिक्षक की तरह वे विशिष्ट ज्ञान या कौशल से भरे होंगे जिसका उनके समूह में उपयोग होगा |

सवाल : यह उनके लिए ठीक होगा जो धम्म देसना देते, किताबे छपवाते या सामाजिक कार्य करते। पर उनके बारे में क्या जो सिर्फ ध्यान ही करते। वे समाज के किस काम के ?

जवाब : आप ध्यान करने वाले भिक्षु की तुलना किसी संशोधक से कर सकते हैं | जबकि संशोधक अपनी प्रयोगशाला में कार्यरत है, समाज उन्हें यह समझकर मदद देता है की आगे वे कोई समाजोपयोगी खोज करेंगे, जो सबके | इसी तरह समाज भिक्षुओं को मदद देता है (उनकी जरूरतें बहुत कम हैं) यह जानकर की आगे वे प्रज्ञा और अंतर्दृष्टि प्राप्त करेंगे जो सबके हित में होगी | पर इसके पहले भी वे लाभकारी होते हैं। कई आधुनिक सभ्यताओं में अधिक संपत्ति, उपभोक्तावाद को आदर्श माना जाता है। भिक्षु जिनमें, संतुष्टि के लिए अमीरी जरूरी नहीं ऐसा आदर्श सिखाता है ? हमें दिखता है की सादगी का जीवन सुन्दर है |

सवाल : मैंने सुना है की अब बौद्ध भिक्षुणी नहीं होती है। क्या यह सच है ?

जवाब : बुद्ध ने अपने जीवनकाल में भिक्षुणी संघ का निर्माण किया था। भिक्षुणियों ने ५००-६०० सालों तक बौद्ध धर्म के प्रचार और प्रसार में बहुत काम किया था | कारण साफ़ नहीं; पर भिक्षुणी संघ को भिक्षु की तरह मदद और प्रतिष्ठा नहीं मिली और भारत, श्रीलंका, तिब्बत व दक्षिण-पूर्व एशिया में भिक्षुणी संघ खत्म हुआ | पर ताइवान, कोरिया और जापान में भिक्षुणी संघ फैलता रहा | आज श्रीलंका में भिक्षुणी संघ के पुनर्स्थापना के लिए लिए कोशिश की जा रही है जबकि कुछ परम्परावादी इसमें ज्यादा उत्साही नहीं हैं | पर बुद्ध की मूल धारणा के अनुसार , स्त्रियों और पुरुषों दोनों को सादगी के जीवन से लाभ लेने का मौका है |

११. बौद्ध शास्त्र

सवाल : सभी धर्मों के पवित्र ग्रन्थ होते हैं । बौद्धों के पवित्र ग्रन्थ क्या है ?

जवाब : त्रिपिटक, बौद्धों का पवित्र ग्रन्थ है । वह प्राचीन भाषा, पाली में लिखा है जो बुद्ध की भाषा से काफी मिलती जुलती है । त्रिपिटक एक बहुत बड़ा ग्रन्थ है । इसका अंग्रेजी अनुवाद ४० खण्डों में है ।

सवाल : त्रिपिटक का अर्थ क्या है ?

जवाब : यह दो पाली शब्दों से बना है । त्री याने तीन और पिटक याने पिटारा (बक्सा) । पहले हिस्से का अर्थ है की बौद्ध धर्मग्रन्थ के ३ विभाग हैं । पहले विभाग, सुत्त पिटक में बुद्ध और उनके सम्बोधि को प्राप्त हुए शिष्यों के उपदेश हैं । इसमें सत्य को अनेकों ढंगों से विविध प्रकार के लोगों से कहा गया है । बुद्ध के कुछ उपदेश धर्म देसना के और कुछ वार्तालाप के रूप में संगृहीत हैं । कुछ हिस्से जैसे धम्मपद में बुद्ध का उपदेश काव्य के रूप में है । जातक में प्राणियों के पात्रों से भरी रोचक

कहानियाँ हैं। त्रिपिटक का दूसरा हिस्सा है विनय पिटक | इसमें भिक्षु/भिक्षुणी के आचार के नियम व अनुशासन, संघ के व्यवस्थापन की पद्धतियाँ और संघ का इतिहास शामिल है | अंतिम विभाग है अभिधम्म पिटक । यह काफी पेचीदा और विशेष ढंग से व्यक्ति के सम्पूर्ण मानसिक संरचना का विश्लेषण करता है | जबकि अभिधम्म पहले दो पिटकों के बाद आया, फिर भी इनमें कोई विसंगति नहीं दिखाई देती | अब 'पिटक' शब्द को ले | प्राचीन भारत में इमारतों के निर्माण के समय मजदूर एक के हाथ से दूसरे के हाथ में सामग्री का बक्सा पहुँचाते थे । वे बक्सा अपने सर पर रखते, कुछ दूर चलकर दूसरे के पास पहुँचते और फिर बक्सा उसे थमाते । इस तरह से काम चलता था | बुद्ध के समय लेखन कला अवगत थी, पर प्रचार के माध्यम के रूप में इसको स्मृति से कम भरोसे का माना जाता था | किताब गीली हो सकती थी या इसे चूहे कुतर सकते थे पर स्मृति तबतक रहती थी जबतक वह व्यक्ति जीवित रहता | फलस्वरूप बुद्ध की शिक्षा को भिक्षु/भिक्षुणी, स्मृतियों के द्वारा एक दूसरे को सौंपते गए जैसे बांधकाम करने वाले मजदूर ईंटे बक्सोंमें पहुँचाते थे | इसलिए बुद्ध धर्मग्रन्थ के ३ विभाग को पिटक कहा जाता है | इस तरह कई सदियों तक संगृहीत किये त्रिपिटक को अंततः १००BC में श्रीलंका में लिखा गया, शायद भारत में इससे भी पहले लिखा होगा |

सवाल : अगर धर्मग्रन्थ लम्बे समय से स्मृति में रखे थे तब तो वे काफी बेभरोसे के हुए । बुद्ध की बहुत सी शिक्षा या तो खो गयी होगी या बदली होगी |

जवाब : धर्मग्रन्थ सम्भालने का कार्य भिक्षु/भिक्षुणी संघ का था । वे नियमित रूप से मिलते थे और कुछ हिस्सों का या पुरे त्रिपिटक का पठण करते थे | इससे शिक्षा में कोई भी मिलावट असंभव हुई | इसे ऐसा समझे । अगर कोई सौ लोग मन लगाकर समूहगान कर रहे और किसीने कोई गलत पंक्ति या नयी पंक्ति गाने की कोशिश की तब क्या होगा ? सही गानेवालों की संख्या ज्यादा होने से नयी पंक्ति जोड़ना संभव नहीं हो पायेगा | यह ख्याल में लेना चाहिए की ध्यानी भिक्षु/भिक्षुणी की स्मृति बहुत अच्छी थी और आजकल के जमाने के व्यवधान जैसे टेलीविजन, वृत्तपत्र, इश्तेहार उस समय नहीं थे | आज भी किताबे होने के बावजूद भिक्षु त्रिपिटक का पठण कर सकते हैं | बर्मा के भिक्षु मंगोंग सायदा इसे कर सकते हैं जिससे उनका नाम सर्वोत्कृष्ट स्मृति के लिए गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड में दर्ज है |

सवाल : आपने पाली का जिकर किया । यह क्या है ?

जवाब : पाली यह भाषा है जिसमे प्राचीन बौद्ध शास्त्र लिखे है |कोई निश्चित नहीं जानता की बुद्ध कौनसी भाषा बोलते थे पर लोगों का यह मानना है की वे पाली बोलते थे | अगर वे पाली नहीं बोलते थे, तो संभवतः उसकी करीबी कोई भाषा बोलते थे | पर चूँकि बुद्ध काफी दूर तक सफर करके धम्म देसना देते थे, इसकी सम्भावना काफी है की वे उत्तर भारत में प्रचलित कई भाषाए बोलते रहे होंगे |

सवाल : बौद्ध धर्म में ग्रंथो का क्या महत्व है ?

जवाब : बौद्ध , त्रिपिटक को इश्वर निर्मित नहीं मानते, जिसका की हर शब्द मानना चाहिये | अपितु यह एक महामानव की शिक्षाका संग्रह है , जिसमे मार्ग दर्शन, सलाह, स्पष्टीकरण, प्रेरणा आदी बाते उपलब्ध है, जिसे विचारपूर्वक एवम आदर पूर्वक पढना चाहिये | हमारा उद्देश त्रिपिटक पर विश्वास रखने का ना रहकर बुद्ध कि शिक्षा को स्वानुभूती की कसौटी पर कसने का हो | आप कह सकते है की बौद्धों की बौद्ध शास्त्रों कि तरफ देखने की दृष्टी वैज्ञानिक है | ठिक उसी तरह जिस तरह एक वैज्ञानिक की अपने शोध प्रबंधों के प्रति होती है | वैज्ञानिक प्रयोग करता है उसके पश्चात उसकी निष्पत्ती वैज्ञानिक मुखपृष्ठों मे छापता है | बाकि वैज्ञानिक उसे सम्मान के साथ पढते है, पर तब तक नही मानते जबतक की वह उनके प्रयोग की भी निष्पत्ती नही होती |

सवाल : अपने पिछे धम्मपद का जिकर किया | वह क्या है?

जवाब : त्रिपिटक का सबसे छोटा हिस्सा धम्मपद है | इस का अनुवाद ' सत्य का मार्ग या सत्य के सुत्र' ऐसा भी किया जा सकता है | इसमे 423 गाथाये है जिनमे कुछ गहरे, सुंदर, मन को छू जाने वाले बुद्ध के उदान है | परिणामतः धम्मपद यह बुद्ध का सबसे प्रसिध्द साहित्य है | यह कई मुख्य भाषाओं में उपलब्ध है और विश्व के एक अद्भूत साहित्य के तौर पर माना गया है |

सवाल : किसीने मुझे कहा की धर्म ग्रंथो को कभी जमीन पर या बगल में दबाये ना रखे, बल्की कोई उची जगह रखे | क्या यह सच है ?

जवाब : मध्य कालीन युरोप से अब तक बौद्ध राष्ट्रों में किताबे दुर्लभ तथा मौल्यवान हुआ करती थी | इसलिए धर्मग्रंथो को उसी सम्मान से संभाला जाता था, जैसा आपने अभी बताया , यह कुछ उदाहरण है |

माना की प्रथाओं के नुसार ग्रंथों को संभालना उचित है फिर भी अधिकतर लोग मानते हैं की धम्म आचरण करना ही बौद्ध ग्रंथों का सही सम्मान करना है |

सवाल : मुझे बौद्ध शास्त्र पढ़ना कठिन लगता है वह लंबे, पुनरुत्ती करने वाले तथा उबाऊ होते हैं |

जवाब : जब हम धर्म ग्रंथ पढ़ते हैं तब अपेक्षा करते हैं की, उसमें कुछ रोचक ,मजेदार व खुशी देनेवाला होगा | तब बौद्ध धर्म ग्रंथ पढ़नेवाला निराश होगा | बुद्ध के कुछ प्रवचन रोचक व सुंदर हैं पर अधिकतर प्रवचन तात्वीक परिभाषाएँ, तर्कनिष्ठ विचार, ध्यान पर विस्तृत निर्देश और सत्य की सटीक चर्चा से भरे हैं | यह हृदय से ज्यादा बुद्धी को लुभाने वाले होते हैं | जब हम बौद्ध ग्रंथों को और धर्मों के ग्रंथों से तुलना करेंगे तब हम उसकी सुंदरता देख सकेंगे- स्पष्टता, गहराई तथा प्रज्ञा की सुंदरता|

सवाल : मैंने सुना है की, बौद्ध शास्त्र सुरुवात में नारीयल के पत्तों पर लिखे गये | यह क्यों किया गया ?

जवाब : जब शास्त्र लिखे जा रहे थे तबतक भारत या श्रीलंका में कागज की खोज नहीं हुई थी | साधारण पत्र, करारनामा, हिसाबकिताब आदी सब जानवरों की चमड़ी, धातु का पतला पत्रा या नारीयल पत्तों पर लिखा जाता था | बौद्ध लोग, जानवरों की चमड़ी नहीं वापरते तथा धातु के पत्रे महंगे एवम लिखनेमें कठीनाई पैदा करते थे इसलिये नारियल पत्तोंका इस्तेमाल होता रहा | पत्तों को विशेष रूप से तैयार कर, लकड़ी के आवरण में रस्सी से जकडकर, लिखने के लिये अधुनिक किताब की तरह बनाया जाता था | जब बौद्ध धर्म चीन में पहुंचा तब शास्त्रों को रेशीम या कागज पर लिखा जाता था | 500 वर्ष बाद अनेक प्रतििया बनाने के लिये छपाई का अविष्कार हुआ | विश्व की सबसे पुरानी छपाई हुई किताब में चिनी भाषा में बुद्ध के 828 CE के समय का प्रवचन है |

१२ इतिहास और विकास

सवाल : बौद्ध धर्म अब बड़ी संख्यामें अनेको देशों मे फैला है | वह कैसे हुआ ?

जवाब : बुद्ध के 150 वर्ष बाद बौद्ध धर्म उत्तर भारत में फैल चुका था | फिर 262 BCE में सम्राट अशोक ने बौद्ध धर्म को अपनाकर उसका प्रचार, उनके संपुर्ण राज्य मे किया | बहुत से लोग बौद्ध धर्म की उंची नैतिकता व हिंदु जाती प्रथा विरोध से प्रभावित हुये | अशोक ने विशाल धर्म सभा का आयोजन कर भिक्षुओं को युरोप तक के देशों में प्रचार करने भेजा | इसमे सबसे सफल प्रयास श्रीलंका में हुआ | यह द्वीप बौद्ध धर्मी हुआ और आज तक बौद्ध है | और प्रयासों से बौद्ध धर्म दक्षिण तथा पश्चिम भारत, काश्मीर, दक्षिण बर्मा और थायलंड में पहुंचा | इसके 100 वर्ष बाद बौद्ध धर्म अफगानिस्थान, उत्तर भारत के पहाडी इलाकों मे पहुंचा जहा भिक्षु तथा व्यापारीयोंने इसे मध्य एशिया व चीन मे पहुंचाया | वहां से बौद्ध कोरीया व जापान पहुंचा | बौद्ध धर्म एकमात्र ऐसा धम्म है जो विदेश से आकर चीन में जडे जमा सका | 12 वी सदी में श्रीलंका के भिक्षुओं की कोशिशों से बौद्ध धर्म विशेषतः बर्मा, थायलंड, लाओस, कंबोडीया में प्रभावशाली रहा | |

सवाल : कब और कैसे तिबेट बौद्ध हुआ ?

जवाब : 8 वी शताब्दी में तिबेट के राजा ने अपना एक दुत भारत से भिक्षु और बौद्ध शास्त्र लाने के लिये स्वाना किया था | वहा बौद्ध धर्म प्रस्थापित तो हुआ पर बॉन संप्रदाय के पुरोहितों के विरोध के बीच बौद्ध धर्म प्रमुख धर्म नहीं बन पाया | 11 वी शताब्दी मे बडी तादाद में भारतीय बौद्ध भिक्षुओं तथा गुरुओं के तिबेट आने से अंततः बौद्ध धर्म वहा अपनी जडे जमा सका | तब से लेकर आज तक तिबेट एक प्रमुख बौद्ध राष्ट्र बना रहा |

सवाल : तो बौद्ध धर्म तेजी से फैला |

जवाब : इतना ही नहीं बल्की बौद्ध धर्म ने प्रस्थापित धर्म पर बल या हमले से प्रचार करने के भी बहुत कम उदाहरण है | बौद्ध धर्म पहले से ही शांती के मार्ग का पालन करता रहा है, ऐसे में बल या तनाव से धम्म का प्रचार करना बौद्धों को कभी उचित नहीं लगा |

सवाल : बौद्ध धर्म के पहुंचने पर उन राष्ट्रों पर इस का क्या असर पडा ?

जवाब : जब प्रचार करने वाले भिक्षुगण दुसरे देश पहुंचे तो बौद्ध धर्म के साथ ही उन्होने भारतीय संस्कृती की उत्तम प्रथाये भी वहा पहुंचाई | कभी भिक्षुक वैद्यक शास्त्र के ज्ञाता थे तो उन्होने उस राष्ट्र में नयी उपचार प्रणाली निर्माण की, जो वहा पहले नहीं थी | श्रीलंका, तिबेट तथा मध्य एशिया के कई भागों मे लिखने की कला अवगत नहीं थी जिसे पहली बार भिक्षुओं ने उपलब्ध कराया और साथ ही आया नया ज्ञान और नयी कल्पनाये | बौद्ध धर्म के आने से पहले तिबेटी और मंगोलियन काफी लडाकू थे जिन्हें बौद्ध धर्म ने शांतिपूर्ण व सुसंस्कृत बनाया | भारत में भी पशुबली की प्रथा पीछे पड गयी और जाती भेद कुछ समय के लिये कम सख्त रहा | आज भी जैसे जैसे बौद्ध धर्म युरोप व अमेरिका में फैल रहा है वैसे वैसे पश्चिमी मनोविज्ञान पर उसका काफी प्रभाव पड रहा है |

सवाल : भारत के बाहर बौद्ध धर्म क्यो नहीं जीवीत रहा ?

जवाब : आज तक किसी ने इस दुर्भाग्यपूर्ण घटना का संतुष्टीकारक जबाब नहीं दिया | कुछ इतिहासकार कहते हैं कि बौद्ध धर्म ऐसा भ्रष्ट हुआ की इसे माननेवाले ही इसके विरोधक हुये, कुछ कहते हैं कि बौद्ध धर्म ने हिंदु धर्म की अधिकतम संकल्पनाये अगीकृत की जिससे

की वह हिंदु धर्म से भिन्न न रह सका | कुछ कहते हैं की भिक्षु राजाओं पर निर्भर हो बड़ी संख्या में मठों में रहने लगे और फुलस्वरूप सामान्य जन से दूर चले गये | कारण कुछ भी हो, 8वीं या 9वीं शताब्दी में भारत में, बौद्ध धर्म गंभीर रूप से निचले स्तर तक पहुंच गया था | 13 वीं सदी के मुगल आक्रमणों के दौरान बौद्ध धर्म नष्ट हो चुका था |

सवाल : पर भारत में क्या आज भी कुछ बौद्ध नहीं हैं ?

जवाब : कुछ बौद्ध आज भी हिंदुस्थान में हैं | और 20 वीं सदी से उनका फैलाव सुरु हुआ | 1956 में हिंदू जाती परंपरा से तंग आकर अस्पृश्यों के नेता डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर ने उन्हें बौद्ध धर्म की दीक्षा दी | तब से 80 लाख लोग बौद्ध हुये और उनकी संख्या बढ़ती जा रही है |

सवाल : बौद्ध धर्म पश्चिम में कब पहुंचा ?

जवाब : तिसरी शताब्दी में सिकंदर महान के भारत जीतने पर जो ग्रीक लोग भारत में स्थलांतरीत हुये वे शायद पश्चिम के पहले बौद्ध थे | मिलिंद-प्रश्न, जो बौद्धों का एक महान प्राचीन ग्रन्थ है उसमें इंडो-ग्रीक राजा मिलिंद का भिक्षु नागसेन से हुआ संवाद सामील है | 19 वीं सदी के अंत तक जब पंडीतों ने बौद्ध साहित्य का संस्करण व भाषांतर करना सुरु किया तब बौद्ध धर्म को पश्चिम में विशेष आदर एवम प्रशंसा प्राप्त हुई | 1900 की शुरुवात में कुछ पश्चिमी, स्वयं को बौद्ध कहलाने लगे और 1-2 भिक्षु भी हुये | 1960 से पश्चिमी बौद्धों की संख्या लगातार बढ़ती रही और आज वो अधिकतर पश्चिमी राष्ट्रों में भले ही अल्पसंख्यांक हैं मगर महत्वपूर्ण हैं |

सवाल : क्या आप विभिन्न बौद्ध धर्मों के बारे में कुछ कहेंगे?

जवाब : अपनी चरम ऊंचाई पर बौद्ध धर्म मंगोलिया से मालदीव, बल्ख से बाली तक फैला था, जिसमें उन्हें भिन्न संस्कृति के लोगों तक प्रचार करना पडा | यह सदियों तक बना रहा जिसमें बौद्ध धर्म को लोगों के सामाजिक व बौद्धिक विकास के साथ समायोजित होना पडा | फलस्वरूप धम्म का सार बना रहा पर उसकी बाह्य अभिव्यक्ति बहुत भिन्न हुयी | आज बौद्ध धर्म की तीन प्रमुख शाखाएँ हैं — थेरवाद, महायान और वज्रयान |

सवाल : थेरवाद क्या है ?

जवाब : थेरवाद का अर्थ है बड़े लोगों की शिक्षा जो बुद्ध का सबसे प्राचीन व परिपूर्ण शास्त्र त्रिपिटक पर आधारित है | थेरवाद अधिक पारंपारिक व विहारों में केंद्रीत शिक्षा है जो धम्म की मुल शिक्षा पर जोर देकर सादगी और तपस्या का रास्ता अपनाता है | आज थेरवाद मुख्यतः श्रीलंका, बर्मा, थायलंड, लाओस, कंबोडीया और उत्तरपूर्व एशिया में पाला जाता है |

सवाल : महायान बौद्ध धर्म क्या है ?

जवाब : BCE की पहली शताब्दी में बुद्ध की शिक्षा के कुछ परिणाम गहराई तक खोजे गये | तब समाज के विकास के साथ नये और संयुक्तीक ढंग से धर्म प्रचार जरूरी होता गया | इस नये विकास व व्याख्या से कई नई शाखाये बनी जिन्हे एकट्ठा महायान, याने महामार्ग कहलाया जो सबके लिये है; न केवल गृहत्यागी, भिक्षु या भिक्षुणी के लिये है | समय के साथ महायान भारतीय बौद्ध धर्म का प्रधान रूप बना जो आज चीन, कोरीया, तायवान, वियतनाम व जापान में पाला जाता है | कुछ थेरवादी कहते है की महायान यह बौद्ध धर्म का विकृत रूप है | जब की महायानी कहते है की बुद्ध ने अनित्यता की प्रमुख शिक्षा दि है और उनकी व्याख्या उसी तरह विकृतीकरण नही है जैसे वृक्ष अपने फल का विकृतीकरण नही है |

सवाल : मैंने अक्सर हीनयान यह संज्ञा देखी है | इसका क्या अर्थ है ?

जवाब : जब महायान विकसीत हुआ तब वह स्वयंम को बौद्ध धर्म की पुरानी शाखाओं से पृथक रखना चाहता था | तो उन्होने स्वयंम को महायान (महामार्ग) और पुरानी शाखाओं को हिनयान (छोटा मार्ग) कहा | अतएव हिनयान यह एक सांप्रदायिक संज्ञा है जो महायानीयों ने थेरवादीयों के लिये इस्तेमाल कि है |

सवाल : वज्रयान के बारे में क्या कहियेगा ?

जवाब : इस प्रकार का बौद्ध धर्म भारत में 6 वी और 7 वी सदी में उभरा जब भारत में हिंदुधर्म का पुनरुस्थान हो रहा था | फलस्वरूप कुछ बौद्धोंपर हिंदु धर्म के कुछ पहलुओं का; खास कर देवताओं की पुजा व अनुष्ठान का प्रभाव पडा | 11 वी शताब्दी में तिबेट में वज्रयान अच्छे से प्रस्थापित हुआ जिसमे समय के साथ सुधारणाये हुयी | वज्रयान का अर्थ होता है हिरक मार्ग; एक कठीण तर्क, जिसका इस्तेमाल

वज्रयानी अपनी कुछ शिक्षाओं के समर्थन में करते हैं | वज्रयान पारंपारिक बौद्ध शास्त्रों के बजाय तंत्र पर अधिक निर्भर करते हैं जिससे इसे तंत्रयान भी कहा जाता है | वज्रयान अब मंगोलिया, तिबेट, लडाख, नेपाल, भुतान और भारत में बसे तिबेटी लोगों में प्रचलित है |

सवाल : यह काफी संभ्रम पैदा करता है | अगर मैं बौद्ध धर्म का आचरण करना चाहता हूं, तब इनमें से किस शाखा को अपनाऊ ?

जवाब : हम इसकी एक नदी से तुलना कर सकते हैं | अगर आप नदी की धाराओं से मुख को खोजेंगे तो काफी विभिन्न मुख पाओगे | पर अगर आप मुख से उसकी धाराओं की तरफ चलेंगे तो आपको पता चलेगा की उनमें इतनी भिन्नता कहा से है | अगर आप बौद्ध धर्म का आचरण करना चाहते हैं तो आप मुल शिक्षा से शुरुआत करे - चार आर्य सत्य, आर्य अष्टांगिक मार्ग, ऐतिहासिक बुद्ध की जीवन कथा आदी | फिर यह शिक्षाएं व संकल्पनाएं कैसे विकसीत हुयी इसका अभ्यास करे और अपनी पसंद के अनुसार बौद्ध धम्म अपनाये | फिर आपको यह कहना असंभव होगा की नदी की धाराये मुख से कम मुल्य की है या फिर मुख ही धाराओं का बिघडा हुआ रूप है |

१३ एक बौद्ध बनना

सवाल : आप ने अबतक जो कहा वह मेरे लिये बहुत उपयुक्त है। मैं बौद्ध कैसे बन सकता हूँ ?

जवाब : उपाली नामक एक व्यक्ति बुद्ध की शिक्षाओं से प्रभावित हुआ और उसने बुद्ध का शिष्य बनने का फैसला लिया | पर बुद्ध ने उसे कहा:

‘उपाली पहले सत्य की खोज करो | आप जैसे अच्छे व्यक्ति के लिये सत्य की खोज करना उचित होता है |’ M.II, 379

बौद्ध धर्म में समझ सबसे महत्वपूर्ण बात है; जो काफी समय लेती है तथा यह एक प्रक्रिया का अंतिम परिणाम है | इसलिये आवेश में बौद्ध धर्म ना अपनाये | समय ले, सवाल करे, विमर्श करे फिर फैसला ले | बुद्ध बहुत शिष्यों में उत्सुक नहीं थे | उन्हें लगता था कि लोग उनकी शिक्षा को खोज बिन कर व तथ्यों को जान, समझ कर आचरण करे |

सवाल : यह सब करने पर मुझे अगर बुद्ध की शिक्षा पसंत आयी तब मैंने बौद्ध बनने के लिये क्या करना चाहिये ?

जवाब : किसी अच्छे विहार या बौद्ध संघ से जुडना, उनको मदद देना, उनसे मदद लेना और बुद्ध की शिक्षा अधिकतर आचरण में लाना | फिर जब आप तैयार होंगे तब आप त्रिशरण लेकर बौद्ध बन सकते हैं |

सवाल : त्रिसरण क्या है ?

जवाब : शरण ऐसी जगह है जहा लोग तकलीफ से राहत या सुरक्षा पाने जाते हैं | अनेक प्रकार के शरण है | जब लोग दुखी होते हैं तब दोस्तों में शरण लेते हैं |
बुद्ध ने कहा है :

'बुद्ध, धम्म, संघ इन तीन रत्नों की शरण जाकर प्रज्ञा से चार आर्य सत्य देखे- दुःख, दुःख का कारण, दुःख का निरोध व दुःख निरोधगामी आर्य अष्टांगिक मार्ग | यही उत्तम शरण स्थान है, सुरक्षा है ; जहा सभी दुखोसे मुक्ति मिलती है |' Dhp. 189-192

बुद्ध की शरण जाना याने स्वयंम के बुद्ध बनने की क्षमता में विश्वास रखना है | धम्म की शरण जाना याने चार आर्य सत्य को समझ कर आर्य अष्टांगिक मार्ग पर चलना है | संघ की शरण जाना याने आर्य आष्टांगिक मार्ग पर चलने वालों से मदद, प्रेरणा और मार्गदर्शन लेना है | ऐसा करने पर व्यक्ति बौद्ध बनता है और निर्वाण के पथ पर पहला कदम रखता है |

सवाल : त्रिसरण ग्रहण करनेसे अब तक आपके जिवन में क्या फर्क पडा ?

जवाब : पिछले 2500 सालों में लाखों लोगों की तरह मैंने भी देखा की, बुद्ध ने इस दुःखद अस्तित्व की अर्थवत्ता समझाई | जो जिवन व्यर्थ लगता था उन्होने उसे अर्थ दिया | उन्होने मुझे शील व करुणा के आधार पर मानवी जीवन जीने का रास्ता दिखाया जिसपर चलके मैं (इस जन्म में नहीं तो अगले जन्म में) शुद्धि और पुर्णत्व पा सकता हू | प्राचीन भारत के एक कवी ने बुद्ध के बारे में लिखा:

'उनकी शरण जाना, उनके अनेक गुणगान करना, उनका सम्मान करना और धम्म को अपनाना समझदारी की कृती है |'

मैं इससे पूर्णतः सहमत हूँ |

सवाल : मेरा एक मित्र मुझे बदलने की अक्सर कोशिश करता है | मैं उसके धर्म में उत्सुक नहीं हूँ और मैंने उसे यह साफ भी किया पर वह पिछा नहीं छोड़ता | मुझे क्या करना चाहिये ?

जवाब : पहले तो साफ ख्याल में लेना चाहिये की यह व्यक्ति आपका मित्र नहीं है | एक सच्चा मित्र आपको जैसे आप हैं वैसे स्वीकारता है और आपकी इच्छाओं का सम्मान करता है | मुझे शक है की, यह व्यक्ति आपको बदलने के लिये आपका मित्र होनेका ढोंग करता है | जब लोग जब उनकी अपेक्षाएँ आप पर थोपते हैं तब वे निश्चित आपके मित्र नहीं हैं |

सवाल : मगर वह कहता है की वह अपना धर्म मेरे साथ बाँटना चाहता है |

जवाब : धर्म बाँटना अच्छा है पर आपके मित्र को बाँटने और थोपने का फर्क नहीं समझा | मेरे पास एक सेव है और मैं आपको आधा देता हूँ और अगर आप स्वीकारते हैं तब यह बाँटना हुआ पर यदि आप कहते हैं, ' धन्यवाद मैं अभी खा चुका', फिर भी मैं आपको अगर जबरन खिलाता हूँ, तो यह बाँटना नहीं हुआ | आपके मित्र जैसे लोग अपने गलत व्यवहार को बाँटना, प्रेम आदी कहकर स्वयं को धोखा देते हैं | वे चाहे जो नाम दे पर उनका बर्ताव कठोर, स्वार्थी और दुर्व्यवहार होता है |

सवाल : तो मैं उसे कैसे रोकूँ ?

जवाब : यह आसान है | पहले; स्वयं से साफ़ करे की, आप क्या चाहते हैं | दुसरा; संक्षेप में उसे साफ़ कहे | तिसरा; जब वह पुछता है, आपका क्या खयाल है, या आप उनके साथ सभा में क्यों आना नहीं चाहते, तब सानुरोध और नम्रता के साथ अपनी पहली बात कहे ' निमंत्रण के लिये धन्यवाद पर मैं नहीं चलुंगा | '

'क्यों नहीं ?'

'यह मेरी मर्जी है | मैं नहीं चलुंगा |'

'वहाँ बहुत काम के लोग मिलेंगे |'

'मैं जानता हूँ पर मैं नहीं चलुंगा |'

'मैं आपकी कद्र करता हूँ इसलिये निमंत्रण देता हूँ |'

'आप कद्र करते हैं इससे प्रसन्न हूँ पर मैं नहीं चलुंगा |'

अगर आप संयम के साथ व सानुरोध अपनी बात बारबार साफ करके स्वयं को विवाद से दूर रखते हैं , तब वह मान जायेगा | यह खेदजनक है, पर कुछ लोगों ने यह सिखना जरूरी भी है, की वे अपने विश्वास दूसरों पर नहीं थोप सकते |

सवाल : क्या बौद्धों ने अपना धर्म औरों के साथ बाटना चाहिये ?

जवाब : हा | अगर लोग बौद्ध धर्म के बारे में जानना चाहते हैं तब उन्हें बताईये | उन्होंने पुछे बिना भी आप उन्हें बौद्ध धर्म के बारेमे बता सकते हैं | पर अगर उनकी कृती या शब्दों से जाहिर होता है की वे सुनना नहीं चाहते तब उनकी इच्छा का सम्मान करे | यह जरूरी है की, हम अपनी कृती से ; धर्म प्रभावी ढंग से प्रसारित करे, बजाय धर्म देसना के | लोगों को धर्म अनुभव कराये अपनी प्रामाणिकता, करुणा, शांती, समझदारी के गुणों से | धम्म अपनी वाणी और कृती से प्रसारीत हो | अगर हम धम्म अच्छे से जानते हैं, आचरण करते हैं , सदा औरों के साथ बाँटते हैं, तो हम स्वयं के लिये तथा औरों के लिये बहुत लाभकारी हो सकते हैं|

१४ बुद्ध के कुछ वचन

प्रज्ञा, शील से शुद्ध होती है और शील प्रज्ञा से | एक के उपस्थित होने पर दूसरा अवश्य होता है | प्रज्ञावान मनुष्य के शील होता है और शीलवान की प्रज्ञा | दोनों के एकत्रित होना विश्व की सर्वश्रेष्ठ उपलब्धि है | D.I.24

मन सभी बातोंका निर्माता है , मन उसे संचालित करता है, वे सभी मन से निर्मित है। अगर कोई मनुष्य शुद्ध मन से बोलता या कर्म करता है तब सुख उसके पीछे वैसे ही आएगा जैसे गाडी के चाक के पीछे उसकी छाया|Dhp.2

किसी पर कभी कोई मिथ्यारोप न करे और न किसीसे नाराजी रखे। द्वेष या बदले के लिए, किसीके दुःख की इच्छा न धरे | Sn .149

जिस तरह विशाल सागर का स्वाद कहीं से भी चखो तो एक सा खारा होता है; वैसे ही धम्म का स्वाद एक सा, विमुक्ति का होता है | Ud.56

दूसरों के दोष आसानी से दिखते हैं पर स्वयं के दोष देखना कठिन है | अनाज से भूसे को अलग करने जैसा दूसरे की बुराईया निकालनेवाला अपने दोष छिपनेवाले शिकारी की तरह छिपाता है | Dhp.252-3

फूलोंके ढेर से कई मालाये गुंथी जा सकती है। उसी तरह मनुष्य जन्म होने से बहुत अच्छे कर्म कर सकते हैं | Dhp.53

जब आप किसीसे बात करते हैं तब आप सही या गलत समय बोल सकते हैं ,तथ्य या तथ्यहीन बोल सकते हैं , मधुर या कठोर बोल सकते हैं, सत्य या असत्य बोल सकते हैं, नफ़रत या प्रेम से बोल सकते हैं। आप ने स्वयं को ऐसे प्रशिक्षित करना चाहिए : ' हमारा मन विकृत न रहे, न ही हम बुरा बोले, पर मैत्री और करुणा से हम नफ़रत को त्याग कर , मैत्रीपूर्ण जिए |' ऐसे स्वयं को प्रशिक्षित करे | M.I.126

कभी हम सोचते ऐसा होगा, वैसा नहीं होता; और कभी हम सोचते ऐसा नहीं होगा, वैसा हो जाता| मनुष्य का सुख उसकी अपेक्षाओं पे निर्भर नहीं करता | Ja.VI,43

तीन बातों से ज्ञानी मनुष्य की पहचान होती है । कोन सी तीन ? वह स्वयं में ठीक वैसे दोष देखता है जैसे वह है ,उसे सुधारने की कोशिश करता है , और दूसरों की भूले माफ़ करता है | A.I,103

सारे पापों का न करना, पुण्य का संचय करना, अपने चित्त को परिशुद्ध करना | यही है बुद्धों की शिक्षा | Dhp. 183

पानी से यह सीखे । पहाड़ों के बीच बहने वाले छोटे झरने बड़ी आवाज करते हैं पर नदी मौन बहती है । खाली वस्तुएँ आवाज करती पर भरी वस्तुएँ हमेशा शांत होती है । मुख्र हमेशा आधे भरे घड़े की तरह होता है,प्रज्ञावान पुरुष गहरे पानी की तरह स्थिर होता है | Sn.720-1

अगर कोई खूँखवार डाकू आपके अंग अंग दुधारी आरे से काट रहे और अगर आप के मन में नफ़रत जागती है तो आप मेरी शिक्षा का आचरण नहीं कर रहे हैं | M.I.126

अगर सभी प्राणी मात्रों के प्रति नितन्तर मैत्री भाव विकसित किया जाये तो ग्यारह फायदे होते हैं। अच्छी नींद आती है, सुख से नींद खुलती है, बुरे सपने नहीं आते, मनुष्यों को प्रिय होता है, अमनुष्यों को प्रिय होता है, देवों को प्रिय होता है, अग्नि से संरक्षित होता है, विष या हथियारों से संरक्षित होता है, सहज एकाग्र होता है, त्वचा उजली होती है , सुख से मौत आती है, मौत के बाद ऊँचे तल पर जन्म मिलता है | A.V.342

माता-पिता का सन्मान करना ,पत्नी-बच्चों की सेवा करना,व्यवहार में प्रामाणिक रहना, यह उत्तम मगल है । Sn.262

अगर अच्छे लोग विवाद करते हैं तो जल्दी से मिटाकर उन्हें मैत्री के धागे से जोड़ देना चाहिए । पुराने टूटे बर्तन की तरह केवल मुख ही अपने विवाद नहीं मिटाते । जो इसे समझता है, जिसे यह शिक्षा पसंद आई, जो कठिन को कर दिखाता है वही सच्चा बंधू है । जो अपमान सह सकता वही विसंवाद मिटा सकता है । Ja.III,38

स्वादिष्ट या बेस्वाद, कम या अधिक, कोई भी प्रेम से बनाया हुआ खा सकता है । बेशक प्रेम ही सर्वोच्च स्वाद है । Ja.III,145

अगर कोई द्वेषपूर्ण, स्वार्थी या अप्रमाणिक है तो वह सुन्दर वाचा और अंग के बावजूद भी कुरूप होगा । पर जो मनुष्य द्वेष से मुक्त है वह सच में सुन्दर है । Dh.p.262-3

जो स्वयं को नियंत्रित ,अनुशासन में या संतुष्ट नहीं रखता, वह दूसरों को नियंत्रित, अनुशासन में या संतुष्ट नहीं रख सकता। पर जो स्वयं को नियंत्रित ,अनुशासन में या संतुष्ट रखता, वह दूसरों को वैसे रख सकता है। M.I,45

संतुष्टि परम धन है । Dh.p.204

अगर कोई मेरी, धम्म या संघ की आलोचना करता है तो उनपर नाराज मत होना अन्यथा आप यह नहीं समझ पाएंगे की वे सही कहते या गलत। उन्हें समझाइये की 'यह गलत है । यह सही नहीं है । यह हमारा मार्ग नहीं है । हम यह नहीं करते ।' वैसे ही अगर कोई मेरी, धम्म या संघ की तारीफ करता है तो अहंकार मत करना क्योंकि तब आप नहीं समझ पाएंगे की वे सही कहते या गलत । उन्हें 'यह सही है । यह ठीक है । हम में ऐसा होता है ।' यह कहकर समझाइये । D.I,3

जो वाणी अच्छी है, स्तुतियोग्य है और पंडितो द्वारा सराहनीय है उस वाणी के ५ लक्षण हैं। कौनसे ५ ? वह सही समय पर, सत्य, मृदु, सुस्पष्ट, प्रेमपूर्ण वाणी है । A.III,243

जैसे गहरा तालाब शांत और साफ़ होता है वैसे ही ज्ञानी जन धम्म शिक्षा ग्रहण करने से शांत होते हैं | Dhp.82

कोई बात सराही गयी है, परंपरा से आई है, प्रचलित है, शास्त्रों में है, तर्कयुक्त है, सन्दर्भयुक्त है, शिक्षक के अधिकार से आई है या आपके गुरु से आई इस कारण से मत मान लेना | पर अगर आपको लगता की यह अच्छा है, स्तुतियोग्य है, पण्डितोने सराहा है, और इसके आचरण से खुशी और लाभ होगा तभी उसे अपनाये | A.I,190

कुछ झगड़ालू भिक्षुओं से बुद्ध ने कहा की अगर जानवर सभ्य, सदभावनायुक्त और विनम्र होते, तब आप भी वैसे हो सकते हैं | VIN.II,162

सम्पत्ति खोने से खास हानि नहीं पर प्रज्ञा का नाश बहुत हानिकर है | संपत्ति पाना बहुत लाभदायी नहीं है पर प्रज्ञा का लाभ बहुत बड़ा होता है | A.I,15

जैसे सागर की ढलान होती है, धीमे उतारवाली, कही अचानक ऊंचाई नहीं वैसे ही धम्म और उसका आचरण यह धीरे करना होता है। कोई अचानक फलप्राप्ति नहीं होती | Ud.54

बुद्ध जागृत है, वे जाग्रति सीखाते हैं। बुद्ध संयमित है, वे संयम सीखाते हैं। बुद्ध शांत है, वे शांति सीखाते हैं। बुद्ध संसार का अतिक्रमण किये हैं, वे संसार का अतिक्रमण सीखाते हैं। बुद्ध ने मुक्ति पायी है, वे मुक्ति सीखाते हैं। M.I,235

जो आलसी बुद्ध की गाथाये रटता पर उसका आचरण नहीं करता वह उस ग्वाले की तरह है जो सिर्फ दूसरों की गौए गिनता है, उसे धम्म लाभ नहीं होगा | Dhp.19

जैसे माँ अपने एकलौते पुत्र की प्राणो से बढकर रक्षा करती है, वैसे ही सभी प्राणियों के लिए मैत्री विकसित करनी चाहिए | Sn.149

अगर आप किसिको सुधारना चाहते है तो इस तरह विचार करे; 'क्या मैं काया, वाचा या मन से पूर्ण शुद्ध हूँ ?' क्या मुझमे ये गुण है ? अगर मुझमे ये गुण नहीं तो क्या लोग नहीं पूछेंगे ' पहले आप स्वयं को शुद्ध क्यों नहीं करते?' जो औरोंको सुधारना चाहते है वो इस तरह विचार करे; 'क्या मैं द्वेष से मुक्त होकर दूसरोंके प्रति मैत्रीपूर्ण हूँ ?' अगर नहीं तब क्या लोग नहीं पूछेंगे ; 'क्यों नहीं आप पहले स्वयं मैत्रीपूर्ण बन जाते ?' A.V.79

धम्म उनकी रक्षा करता है जो उसका आचरण करते है, ठीक वैसे ही, जैसे विशाल छाता वर्षा से रक्षा करता है |Ja.IV,55

जो सुबह, दोपहर और श्याम को शील का आचरण करेंगे उन्हें सुखद सुबह, सुखद दोपहर और सुखद श्याम का अनुभव होगा | A.I,294

अगर कोई आपको गाली देता,मारता,आप पर पत्थर फेंकता,लाठी या तलवार से मारता , तब आप सांसारिक तृष्णाओं को त्याग इस तरह विचारे , ' मेरा हृदय नहीं काँपेगा। मैं कोई अपशब्द नहीं बोलूंगा । मैं कोई दुर्भाव नहीं रखूंगा बल्कि सब के प्रति मैत्री और करुणा का भाव रखूंगा | M.I,126

नहर पानी को खेत में दिशा देती है, बाण बनानेवाला बाणों को मोड़ देता है , लकड़ी बनानेवाला लकड़ी को आकार देता है, पंडित स्वयं को आकार देता है | Dh.p.80

बुद्ध ने अनिरुद्ध से पूछा की वे भिक्षुओं के साथ सुख से कैसे रह लेते है तब उन्होंने जवाब दिया , ' मैं हमेशा देखता हूँ की मैं कितना भाग्यशाली हूँ, अति भाग्यशाली हूँ की मुझे इतना सुन्दर भिक्षुओं का सहवास प्राप्त है। मैं उनके प्रति एकांत में तथा सार्वजनिक जगहों पर मैत्रीपूर्ण कायिक, वाचिक तथा मानसिक कृति करता हूँ। मैं हमेशा सोचता हूँ की मैंने अपनी जरूरतों को दूर रख उनकी जरूरतों को पूरा करना चाहिए और वैसे मैं करता हूँ । इस तरह हम अनेक शरीर है पर मन एक है |' M.III,156

झगड़ोंमे असुरक्षा और सामंज्यस्य में सुरक्षा देख हमें मैत्रीपूर्ण संघ एकता में रममाण होना चाहिए | यह बुद्धों की शिक्षा है | Cp.3,15,13

युद्ध में वे सेनापति चाहते, सलाह में साफ निर्देश चाहते और अन्न-जल के लिए मित्र चाहते हैं । पर असली वक्रत पर उन्हें पंडित की सलाह जरूरी होती है | Ja.I.387

दुनिया में चार प्रकार के लोग हैं | कौन से चार ? जो न स्वयं की भलाई करते और ना दूसरों की , जो दूसरों की की भलाई करते पर स्वयं की नहीं, जो स्वयं की भलाई करते पर दूसरों की की नहीं, जो स्वयं की भलाई करते और दूसरों की भी इनमे जो चौथे प्रकार का व्यक्ति है जो स्वयं की और दूसरों की भी भलाई करता है वह इन सबमे प्रधान, सर्वोच्च और सर्वश्रेष्ठ हैं । A.II,94

जो मुझमे श्रद्धा रखकर प्रवृजित हुए है वह मुझसे मदत, मार्गदर्शन और सहायता पाते है । और यह लोग मेरा अनुसरण करते है | M.I,16

अगर आप बुद्ध, धम्म और संघ की शरण जाते है तब आप भयमुक्त और अकम्पित रहते है | S.I,220

लोभ ज्यादा घातक नहीं पर धीरे परिवर्तित होता है। घृणा बहुत घातक है पर जल्दी परिवर्तित होती है। अज्ञान बहुत घातक है और धीरे परिवर्तित होता है। A.I,200

गुरु ने करुणावश जो कुछ भी शिष्यों के हित में करना चाहिए वह मैं आप के लिए कर चूका हू । यह वृक्षों की जड़ है, यह खाली जगह है । ध्यान करो। आलस मत करो और पीछे पछताओ मत । यही मेरी आपके लिए देसना है | M.I,46

उनके मैत्री करो जिनमे यह सात गुण है । कौनसे सात? वह उसे देता है जो देना कठिन है, जो कठिन है उसे करता है , जो कठिन है उसे सहता है, अपनी गोपनीय बातों की पापदेसना करता और आपकी गोपनीय बातों को गुप्ता रखता, कठिन समय में आपको छोड़ नहीं देता और आपके बुरे वक्रत में नीचा नहीं दिखाता | A.IV,31

मैं गृहस्थों के या भिक्षुओं के बुरे बताव का समर्थन नहीं करता । अगर कोई गृहस्थ या भिक्षु गलत करता है तो वह अपनी कृति के कारण निर्दोष जीवन से दूर है, धम्म मार्ग पर नहीं है , कुशल मार्ग पर नहीं है ।

मैं गृहस्थों के या भिक्षुओं के अच्छे बर्ताव का समर्थन करता हूँ। अगर कोई गृहस्थ या भिक्षु सही कार्य करता है तो वह अपनी कृति के कारण निर्दोष जीवन पर चल रहा है, धम्म मार्ग पर है, कुशल मार्ग पर है।

A.I,69

जो शुद्ध हैं, शीलवान हैं उसे अलग से यह विचार नहीं करना पड़ता है: 'मैं पश्चात्ताप से मुक्त रहूँ।' क्यों? क्योंकि जो शुद्ध हैं, शीलवान हैं वह स्वभावतः पश्चात्ताप से मुक्त होता है। और जो पश्चात्ताप से मुक्त होता है उसे अलग से यह विचार नहीं करना पड़ता है: 'मैं सुखी रहूँ। क्यों? क्योंकि जो पश्चात्ताप से मुक्त होता है वह स्वभावतः सुखी होता है।

A.V,1

इन छह ढंगों से संयमित रहना चाहिए | कौनसे छह? संघ सदस्यों के प्रति एकांत में तथा सार्वजनिक जगहों में मैत्रीपूर्ण कार्य करे | संघ सदस्यों के प्रति एकांत में तथा सार्वजनिक जगहों में मैत्रीपूर्ण वाचा का आचरण करे | संघ सदस्यों के प्रति एकांत में तथा सार्वजनिक जगहों में मैत्रीपूर्ण विचार करे | भली प्रकार प्राप्त भिक्षा चाहे वह पात्र में बचीखुची ही क्यों न हो, वह समान भागों में आनंद से उनके साथ बाँट लेता है | उसका शील भंग नहीं होता, निर्दोष रहता, दागरहित होता, मुक्तिदायी होता, समाधी प्राप्ति में उपयोगी होता, इसके साथ वह भिक्षु संघ में होता है। अंततः उसे मुक्ति की अच्छी समझ होती है, जिससे दुःखों का अंत होता है और वह समझदारी के साथ धार्मिक मित्रों के साथ जीवन बिताता है। इन छह रास्तों से संयम साधा जाता है |

A.III,288

जो दूसरों के घर जाकर आतिथ्य स्वीकारता है पर उनके घर पधारने पर सम्मान नहीं देता वह समाज से निष्कासित है ऐसा जाने | Sn.128

गृहस्थी में सक्षम, भोजन को बाँटनेवाला, संपत्ति में संयत और संपत्ति का हास होनेपर निराश न होनेवाला अच्छा होता है | Ja.III,466

घृणा को मैत्री से जीते, बुराई को भलाई से जीते, लालच को दान से जीते और असत्य को सत्य से जीते | Dhp.223

६ बाते मैत्री और सम्मान, उपयोगिता और सहमति, सुसंवाद और एकता दिलाती है | कौनसी ६?

जब कोई संघ सदस्यों के प्रति एकांत में तथा सार्वजनिक जगहों में मैत्रीपूर्ण कार्य करता है | जब कोई संघ सदस्यों के प्रति एकांत में तथा सार्वजनिक जगहों में मैत्रीपूर्ण वाचा का आचरण करता है | जब कोई संघ सदस्यों के प्रति एकांत में तथा सार्वजनिक जगहों में मैत्रीपूर्ण विचार करता है | भली प्रकार प्राप्त भिक्षा चाहे वह पात्र में बचीखुची ही क्यों न हो, वह समान भागों में आनंद से उनके साथ बाँट लेता है | उसका शील भंग नहीं होता, निर्दोष रहता, दागरहित होता, मुक्तिदायी होता, समाधी प्राप्ति में उपयोगी होता, इसके साथ वह भिक्षु संघ में होता है। अंततः उसे मुक्ति की अच्छी समझ होती है, जिससे दुःखोंका अंत होता है और वह समझदारी के साथ धार्मिक मित्रों के साथ जीवन बिताता है। तब मैत्री और सम्मान, उपयोगिता और सहमति, सुसंवाद और एकता प्रस्थापित होती है | M.I,322

जो सद्धम्म का आचरण करते हैं, जिनकी काया, वाणी एवं मन शुद्ध है जो शांत, संयमी, एकाग्र व निष्चल है वे इस संसार से अच्छे से निर्गमन करते हैं | Ja.III,442

जिनकी काया, वाचा व मन कुशल कर्ज करते हैं वे स्वयं के उत्तम मित्र होते हैं। यद्यपि वे कहते हैं की 'उन्हें स्वयं की कोई चिंता नहीं' पर वे फिर भी स्वयं के उत्तम मित्र होते हैं। क्यों? क्योंकि वे स्वयं के लिए वह करते हैं जो उत्तम मित्र उनके लिया करता | S.I,71

अच्छे कर्म के बारे में छोटा मत सोचे, 'कि मैं यह नहीं बन सकता'। बुंद बुंद से जैसे घड़ा भर जाता है वैसे ही छोटे छोटे सत्कर्म से पंडित अपने को भरता है | Dhp.122

स्वयं के भीतर ही शांती है | Sn.919

उस समय एक भिक्षु अतिसार से पिडीत अपनी हि गंदगी में पडा था | बुद्ध और आनंद अपने निवास कि ओर जा रहे थे और उन्होने उस भिक्षु को देखा। फिर बुद्ध ने पुछा, 'भिक्षु तुम्हारी यह हालत कैसे हुई ?'

'मुझे अतिसार हुआ है, भगवान'

'क्या कोई तुम्हारी सेवा करने वाला नहीं है?'

'नही भगवान।'

'तो बाकी भिक्षु आपकी सेवा क्यों नहीं करते ?'

'क्योंकी मैं उनके लिये उपयोगी नहीं रहा ।'

तब बुद्ध ने आनंद से कहा , ' जाओ और पाणी ले आओ , हम भिक्षु को साफ करेंगे । ' तब आनंद ने पाणी लाया और भगवान ने भिक्षु पर पाणी डाला और आनंद ने उन्हें साफ किया । बाद में उसका सिर और पैर पकड कर उन्हें उठाया और बिस्तर पर लिटाया । फिर बुद्ध ने भिक्षुओं को इकट्ठा किया और पूछा , ' आपने उस भिक्षु की सेवा क्यों नहीं की?'

'क्योंकि वह हमारे काम का नहीं रहा ।'

'भिक्षुओं , तुम्हारी सेवा के लिये माता पिता नहीं है । अगर आप एक दूसरे की सेवा नहीं करेंगे तो फिर कौन करेगा? जो मेरी सेवा करना चाहता है वह रुग्णों की सेवा करे | Vin.IV,301

जो अपने अंग बचाने के लिए धन त्यागता है, जीवन बचाने के लिए अंग त्यागता, वह सत्य की प्राप्ति के लिए धन, अंग, जीवन सब कुछ त्यागने के लिए तैयार रहे | Ja.V,500

मनुष्य अपने से बलशाली के कठोर शब्द भय से सह लेता हैं , अपनी बराबरी वालों के कठोर शब्द विवाद टालने के लिए सह लेता हैं। पर अपने से छोटे व्यक्ति के कठोर शब्द सह लेना ही सच्चा संयम है । सज्जन ऐसा कहते हैं । पर उपर से कैसे जाने की कौन छोटा,बड़ा या बराबरी का ? अच्छाई के पीछे कभी बुराई छिपी होती है । इसलिए सभी के साथ सहनशील बने । Ja.v,141-2

धम्म दान सर्वश्रेष्ठ दान है | Dh.p.354

दूसरों के प्राप्ति में वैसे ही सुखी रहे जैसे स्वयं की प्राप्ति में | S.II,198

श्रेष्ठ ज्ञान तथा आचरण की उपलब्धि के लिए आपका सामाजिक तल, परिवार या 'आप मेरे लिए महान है या आप मेरे लिए महान नहीं है ' ऐसी झूठी बातें कोई महत्व नहीं रखती। ऐसी बातें शादी-ब्याह में लेन-देन के व्यवहार तक ठीक है । जो सामाजिक तल, परिवार या 'आप मेरे लिए महान है या आप मेरे लिए महान नहीं है ' ऐसी झूठी बातों के सहारे रहते है वे श्रेष्ठ ज्ञान तथा आचरण की उपलब्धि से बहुत दूर है । ऐसी

धारणाओं के त्यागने से ही श्रेष्ठ ज्ञान तथा आचरण की उपलब्धि होती है।
D.I,99

मैंने धम्म को किसी प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष गुरु के बिना जाना है । गुरु ने कुछ शिक्षा अपनी मुट्ठी में बंद कर रखी ऐसा कुछ मेरे साथ नहीं हुआ है ।
D.II,100

मेरे जाने के पश्चात धम्म और संघ ही आपके गुरु रहेंगे। D.II,154

जैसे एक कुम्हार मिट्टी के साथ करता है वह मैं आपके साथ नहीं करूँगा । बारबार संयम साध कर मैं बोलूँगा, बारबार सजग करूँगा । जो दिल से मजबूत हैं वे इसे सह पाएँगे । M.III,118

बारबार स्वयं के दोष देखना अच्छा है । बारबार दूसरों के दोष देखना अच्छा है । बारबार स्वयं के सद्गुण देखना अच्छा है । बारबार दूसरों के सद्गुण देखना अच्छा है । A.IV,160

जो धन्यवाद व अनुग्रह से भरा , प्रेमपूर्ण मित्र, दृढ़ श्रद्धा रखनेवाला , दुखियारोंकी विनयपूर्वक मदद देनेवाला है वो अच्छा मनुष्य होता है ।
Ja.V,146

सत्कर्मी वर्तमान में और भविष्य में भी सुख पाता है । अपने सत्कर्मी को याद कर वे सुख भोगते हैं । Dh.p.16

बुराई त्याग दो । यह संभव है । अगर यह असंभव होता तो मैं कभी इसे त्यागने को नहीं कहता । पर यह संभव है इसीलिए मैं कहता हु, 'बुराई त्याग दो ।' अगर बुराई त्यागने से हानि या दुःख होता तो मैं कभी इसे त्यागने को नहीं कहता । पर इससे आपका कल्याण होगा तभी कहता हु , ' बुराई त्याग दो । ' सत्कर्म करो । यह संभव है । अगर यह असंभव होता तो मैं कभी इसे करने को नहीं कहता । पर यह संभव है इसीलिए मैं कहता हु, 'सत्कर्म करो ।' अगर सत्कर्म करने से हानि या दुःख होता तो मैं कभी इसे करने को नहीं कहता । पर इससे आपका कल्याण होगा तभी कहता हु, ' सत्कर्म करो ।' A.I,58

दंड से सभी डरते हैं , प्राण सभी को प्रिय है । स्वयं को दूसरे जैसा जान, न मारे न मारने दे । Dh.p.130

जिस वृक्ष की छाया में आप बैठते या लेटते हैं उसकी कोई शाखा न तोड़े ,क्योंकि ऐसा करना मित्रघात और दुष्टता है। Pv.21,5

मन शुद्ध होता है पर बाहरी प्रभाव से दूषित होता है । पृथञ्जन इसे नहीं जानते इसलिए उनका मानसिक विकास नहीं होता । मन शुद्ध होता है और उसमें बाहर से आई अशुद्धि को निकाला जा सकता है । अच्छे शिष्य इसे जानते हैं और उनका मानसिक विकास होता है । A.I,10

जिसका मन स्वतंत्र है वह किसी से विवाद या उलझन में नहीं पड़ता । वह सांसारिक का उपयोग बिना आसक्ति के कर लेता है । M.I,500

मैं नहीं कहता की बुद्धत्व अचानक उपलब्ध होगा । बल्कि प्रशिक्षण, कार्य व आचरण के साथ यह धीरे धीरे उपलब्ध होता है । M.I,479

आकाश और धरती एक दूसरे से बहुत दूर हैं और समंदर का वह किनारा इस किनारे से बहुत दूर है । पर सद्धम्म से अधम्म इससे भी दूर है। Ja.V,483

कठोर होना, करुणा न करना , पीछे से वार करना, मित्रों के प्रति उदासीन, हृदयशून्य, कठोर , क्षुद्र, कभी कुछ न बांटना यह सब अशुद्ध भोजन है, न की मांसाहार करना । अनैतिक होना,कर्ज न चुकाना, विश्वासघात करना, व्यवसाय में धोका देना, लोगों में भेदाभेद करना यह अशुद्ध भोजन है, न की मांसाहार करना । प्राणी हत्या करना, चोरी, दूसरों को चोट पहुँचाना,क्रूरता, कठोरता और दूसरों का अनादर यह अशुद्ध भोजन है, न की मांसाहार करना । Sn.244-6

हिमालय पर्वत की तरह पंडित दूर तक चमकते हैं । अँधेरे में छोड़े तीर की तरह दुष्ट पता नहीं चलते । Dh.p.304

बुद्ध ने पूछा , ' आपको क्या लगता है ? आईना किसलिए होता है ? ' 'यह प्रतिबिम्ब देखने के लिए होता है ' , राहुल ने जवाब दिया ।

तब बुद्ध ने कहा , ' उसी तरह , काया, वाणी व मन का कोई भी कृत्य जाग्रति से करना चाहिए । M.I,415

धनुष की तरह झुको और बाँस की तरह लचीले रहो और आपको किसी से कोई समस्या नहीं होगी | JA.VI,295

जैसे गंगा नदी पूर्व की ओर बहती, झुकती और चलती है, वैसे ही आर्य अष्टांगिक मार्ग पर चलने वाला निर्वाण की ओर बहता, झुकता, और चलता है | S.V,40

सच्चे लोग अनुगृहीत और कृतज्ञ होते हैं | VIN.IV,55

'उसने मुझे गाली दी, उसने मुझे मारा, उसने मुझे छला, उसने मुझे लूटा', जो ऐसा सोचते हैं उनका वैर कभी शांत नहीं होता | पर जो ऐसा नहीं सोचते उनका वैर शांत होता है | इस जगत में वैर से वैर नहीं मिटता। मैत्री से वैर मिटता है । यही सनातन धम्म है । Dhp.3-5

शीलवान मनुष्य के लिए हर दिन विशेष है, धार्मिक है | M.I,39

उत्तम गहनों के पहनने पर अगर कोई शांत, संयमी, धम्माचरणी, जीवों की हिंसा न करने वाला है तो वह सच्चा तपस्वी, सच्चा उपदेशक, सच्चा भिक्षु है | Dhp.142

दूसरों के मूल्यमापन करनेवाले न बने, दूसरों का मूल्यांकन न करे । जो दूसरों का मूल्यांकन करता है वह स्वयं के लिए गड्ढा खोदता है | A.III,350

लोमड़ी की चीख या पंछी का गीत आसानी से समझ जाता है । पर मनुष्य की बात समझना कठिन है । आपको लगेगा, 'यह मेरा करीबी है, मित्र है, साथी है क्योंकि उसने मुझे कभी खुश किया पर आज वह शत्रु हो सकता है | जिनसे हमें प्रेम है वे हमेशा करीब हैं, जिनसे शत्रुता है वे हमेशा दूर हैं | प्रामाणिक मित्र प्रामाणिक ही है भले ही समुन्दर के उस पार हो | दूषित चित्त दूषित ही है भले ही करीब हो | Ja.IV,218

अपने एक द्वीप बने , अपनी शरण जाये , किसीकी शरण न जाये , धम्म ही आपका द्वीप और शरण स्थान रहे | D.II,100

'भिक्षुओं मैं आपसे कहता हूँ , सभी संस्कारित अस्तित्व अनित्य है । जाग्रति से प्रयास करे ।' यह बुद्ध के आखरी शब्द थे | D.II,156

ABBREVIATIONS

A. ANGUTTARA IKAYA

CP. CARIYA PITAKA

D. DIGHA NIKAYA

DHP. DHAMMAPADA

IT. ITTIVUTAKA

JA. JATAKA

M. MAJJHIMA NIKAYA

PV. PETAVATTHU

S. SAMYUTTA NIKAYA

SN. SUTTA NIPATA

UD. UDANA

VIN. VINAYA

ABOUT THE AUTHOR

BHANTE SHRAVASTI DHAMMIKA WAS BORN IN AUSTRALIA IN 1951 INTO A CHRISTIAN FAMILY, AND CONVERTED TO BUDDHISM AT THE AGE OF EIGHTEEN. IN 1973 HE WENT TO THAILAND WITH THE INTENTION OF BECOMING A MONK THEN TO LAOS, BURMA AND FINALLY TO INDIA. FOR THE NEXT THREE YEARS, HE TRAVELED AROUND INDIA LEARNING YOGA AND MEDITATION, AND FINALLY ORDAINING AS A MONK IN SRAVASTI IN UP UNDER VENERABLE MATIWELLA SANGHARATNA, THE LAST DISCIPLE OF ANAGARIKA DHARMAPALA. IN 1976 HE WENT TO SRI LANKA WHERE HE STUDIED PALI AT SRI LANKA VIDYALAYA AND LATER IN KALINIYA UNIVERSITY. SINCE THEN, HE HAS SPENT MOST OF HIS TIME IN SRI LANKA AND SINGAPORE. BHANTE HAD WRITTEN 25 BOOKS ON BUDDHISM.

