वेबू सयादॉ के चुनिन्दा प्रवचन

SAYAGYI U BA KHIN MEMORIAL TRUST
SĪLA SAMĀDHI PAÑÑĀ

श्री रॉजर बिशॉफ के (बर्मी भाषा से) अंग्रेजी अनुवाद से
हिन्दी में
डॉ० केदार नाथ द्विवेदी द्वारा अनूदित

सयाजी ऊ बा खीं एवं मां सयामा जी की परंपरा में
अन्तर्राष्ट्रीय साधना केन्द्र, यू के
द्वारा प्रकाशित

वेबू सयादॉ के
चुनिन्दा प्रवचन

श्री रॉजर बिशॉफ के (बर्मी भाषा से) अंग्रेजी अनुवाद से

हिन्दी में

डॉ० केदार नाथ द्विवेदी द्वारा अनूदित

सयाजी ऊ बा खीं एवं मां सयामा जी की परंपरा में
अन्तर्राष्ट्रीय साधना केन्द्रों
द्वारा प्रकाशित

[श्री बिशॉफ द्वारा अंग्रेजी अनुवाद, सयाजी ऊ बा खीं की परंपरा में, अन्तर्राष्ट्रीय साधना केन्द्रों द्वारा, धम्म पाठ श्रृंखला (धम्म टेक्स्ट सीरीज)—३ के रूप में प्रकाशित हुआ था। उस प्रकाशन का पहला संस्करण The Way to Ultimate Calm (परम शांति के मार्ग) शीर्षक के अंतर्गत, बुद्धिष्ट पब्लिकेशन सोसाइटी (बौद्ध प्रकाशन समिति), श्रीलंका द्वारा प्रकाशित किया गया था।]

संस्करण २०१९

© 2019, Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust, UK

www.internationalmeditationcentreindia.org
publications.imc@gmail.com
+91-8953778844

*Free PDF file of this book is available on "http://internationalmeditationcentreindia.org/publications/WebuSayadawDiscoursesHindibook.pdf"

*Free PDF file of the English version of this book is available on "http://internationalmeditationcentreindia.org/publications/WebuSayadawDiscoursesEnglishbook.pdf"

*In due course of time the free audio book (Hindi Version) of this book will be available on the website.

* इस पुस्तक की निःशुल्क पीडीएफ प्रति निम्नलिखित लिंक पर उपलब्ध हैः– "http://internationalmeditationcentreindia.org/publications/WebuSayadawDiscoursesHindibook.pdf"

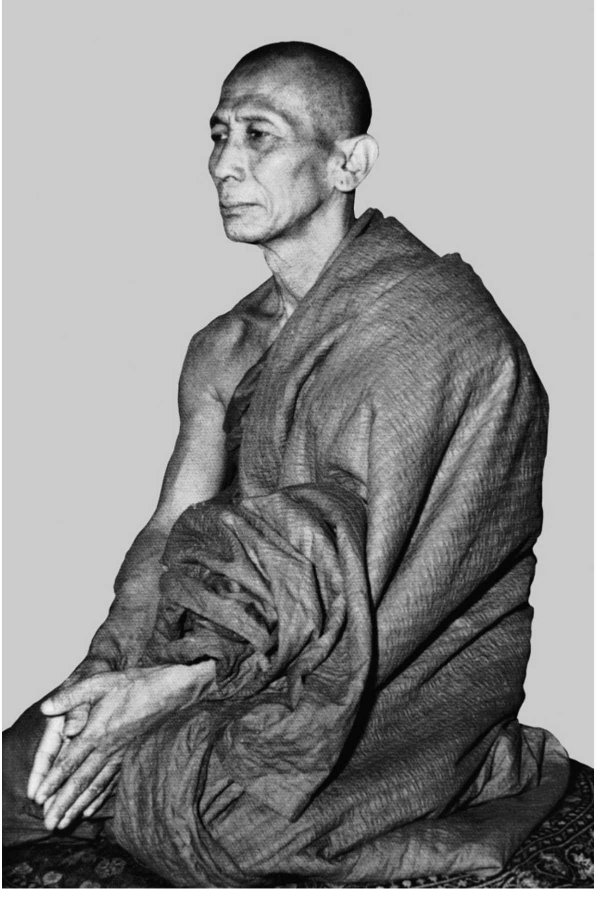
* इस पुस्तक के अंग्रेजी संस्करण की निःशुल्क पीडीएफ प्रति निम्नलिखित लिंक पर उपलब्ध हैः– "http://internationalmeditationcentreindia.org/publications/WebuSayadawDiscoursesEnglishbook.pdf"

* भविष्य में इस (हिंदी संस्करण) पुस्तक का निःशुल्क ध्वनि संग्रह (ऑडियो बुक) उपर्युक्त वेबसाइट पर उपलब्ध होगा।

विषय सूची

भूमिका 7
परिप्रेक्ष्य 12
प्रवचनों में प्रयुक्त पालि पारिभाषिक शब्द 14
प्रथम भाग: वेबू सयादॉ तथा सयाजी ऊ बा खीं 25
आदरणीय वेबू सयादॉ तथा सयाजी ऊ बा खीं 27
यंगॉन से वेबू तक 30
वेबू सयादॉ निचले बर्मा की अपनी पहली यात्रा करते हैं 33
ऊ को ले द्वारा सया जी की उपसंपदा का विवरण 49
द्वितीय भाग : आठ धम्म प्रवचन 67
प्रवचन १ वास्तव में क्या महत्वपूर्ण है 69
प्रवचन २ आन्तरिक अग्नियों को बुझाना 80
प्रवचन ३ अपने चित्त को कर्मस्थान पर टिकाये रखिये 86
प्रवचन ४ एक छत, जो चूती नहीं है 109
प्रवचन ५ एक तीर की उड़ान 122
प्रवचन ६ बिना हिचकिचाहट के परिश्रम! 153
प्रवचन ७ आग जलाने के लिए 181
प्रवचन ८ वह आनन्द जो सदैव बढ़ता है 200
तृतीय भाग : वेबू सयादॉ के कुछ और प्रवचन 225
सहिष्णुता की शक्ति 227
महा कस्सप (महा काश्यप) को कैसे धोखा हुआ था 237
धम्म (धर्म) अशोक के अनुज 243
महोसध तथा राजा विदेह 246

स्वयं का विनाश मत कीजिये 248
अन्तर्राष्ट्रीय साधना केन्द्र यंगॉन (रंगून) में दिया गया एक प्रवचन 256
पूजनीय वेबू सयादॉ द्वारा सदैव प्रतिपादित ज्ञान की बातें 259
इस विश्व में जिस मार्ग का अनुसरण करना है 262
पाश्चात्य देशों के छात्रों के एक समूह द्वारा वेबू सयादॉ के साथ साक्षात्कार 266
दान का उपयोग कैसे करें 272
वेबू सयादॉ ने कैसे श्रीलंका एवं भारत की यात्रा की 282
पालि शब्दावली 287



पूजनीय वेबू सयादॉ

Sayagyi U Ba Khin paying respects to Ven. Webu Sayadaw at the International Meditation Centre, Yangon

भूमिका

बर्मा (म्यंमार) विश्व के उन गिने चुने देशों में से एक है, जहां *थेरवादी* (स्थविरवादी) बौद्ध धर्म अभी भी अपने मूल रूप में जीवित है। बर्मा के *भिक्खु*[1] (भिक्षु) थेरवादी बौद्ध शिक्षण के संरक्षण के लिये हर संभव प्रयास करते हैं। बुद्ध की शिक्षा मुख्य रूप से मन एवं शरीर के बीच के संबंधों के विषय में है तथा इस विषय में है कि मनुष्य का मस्तिष्क किस प्रकार काम करता है। जब से बुद्ध ने मन एवं पदार्थ के पूर्ण सत्य को समझने में अग्रणी मार्ग की खोज की, तब से मानव मन का स्वभाव नहीं बदला है। यह परम वास्तविकता तथा इसे आत्मसात् करने के लिए अग्रणी साधना अभी भी वही है, और सदैव वैसी ही बनी रहेगी, चाहे कोई भी आर्थिक या सामाजिक परिस्थिति क्यों न हो। अत: वे लोग जो बुद्ध की शिक्षा को व्यवहार में लाते हैं, वे स्वयं इस परम सत्य तक पहुंच सकते हैं।

शिक्षण की आधार शिला के चार आर्य सत्य हैं; (१) यह सत्य कि सभी *संखार* (संस्कार, भौतिक एवं मानसिक अनुबद्धित घटनायें) दुख (असंतोषजनक) हैं, (२) यह सत्य कि इसके पीछे कोई कारण है, (३) यह सत्य कि इस असंतोष या दुख का अंत भी है, तथा (४) यह सत्य कि इस दुख का अंत करने के लिये एक अग्रणी मार्ग है।

दुख का अंत करने वाला मार्ग अष्टांगिक आर्यमार्ग कहलाता है, जो आठ भागों में विभाजित है, और जिन्हें तीन प्रशिक्षणों के अंतर्गत वर्गीकृत किया गया है; *सील* (शील, नैतिकता), समाधि (शान्तिपूर्वक मन पर नियंत्रण या चित्त एकाग्रता), तथा *पञ्ञा* (प्रज्ञा, अंतर्दृष्टि या विवेक)।

कुछ ऐसे कार्य हैं, जिन्हें *कुसल* (कुशल, निपुण) कहा जाता है, क्योंकि वे व्यक्ति के लिये, *निब्बाण* (निर्वाण) की ओर प्रगति में सहायक होते हैं, तथा कुछ *अकुसल* (अकुशल) कर्म हैं, जिनका इसके विपरीत प्रभाव पड़ता है। वे सभी कार्य जो लोभ, घृणा, तथा

अज्ञानता पर आधारित हैं, *कम्म* (कर्म) के विधान के अनुसार, ऐसे कार्य अकुशल होते हैं।

(१) किसी प्राणी की हत्या करना, (२) चोरी करना, (३) अवैध यौन संबंध बनाना, (४) असत्य बोलना, तथा (५) मादक द्रव्यों का प्रयोग करना, ये सर्वाधिक अकुशल कार्य हैं।

बौद्ध गृहस्थ व्यक्ति पंचशील ग्रहण कर, इन पांच प्रकार के कर्मों से विरत रहते हैं।

एक बार यदि ऐसा कर्म हो गया तो उसके प्रभाव से बचने का कोई उपाय नहीं है। नश्वरता — जो अन्तर्दृष्टि ध्यान की विषय वस्तु है — की जागरूकता के माध्यम से, इस प्रभाव को कम किया जा सकता है। किन्तु ऐसा कोई भी नहीं है, यहां तक कि बुद्ध भी नहीं, जो "पाप से मुक्ति" का क्षमादान दे सके, क्योंकि ये प्रभाव *कम्म* (कर्म) के विधान द्वारा निर्धारित होते हैं, और यह विधान सभी प्राणियों पर लागू होता है।

आदरणीय वेबू सयादॉ ने इस बात पर बल दिया कि बुद्ध की शिक्षा में पारंगत होने के लिये, ध्यान (भावना) की साधना ही एकमात्र उपाय है। ऐसी मान्यता है कि आदरणीय वेबू सयादॉ एक *अरहत* (अर्हत) थे, अर्थात ऐसे व्यक्ति, जिन्होंने चार आर्य सत्यों को व्यावहारिक रूप से पूर्णरूपेण समझ लिया था तथा जिन्होंने दुख का अंत प्राप्त कर लिया था।

आदरणीय वेबू सयादॉ द्वारा सिखायी गई ध्यान की विधि, धर्मग्रन्थों में समाधि या चित्त एकाग्रता के विकास के लिये वर्णित चालीस तकनीकों में से एक है। इसे *आनापान-सति* कहा जाता है तथा इसमें यह आवश्यक है कि साधक को इन बातों की जानकारी रहे, (१) कि वह श्वास अन्दर ले रहा है, जब वह श्वास अन्दर ले रहा हो, (२) कि वह श्वास बाहर छोड़ रहा है, जब वह श्वास बाहर छोड़ रहा हो, तथा (३) जब जब वह श्वास लेता या छोड़ता है, तो उस स्थान बिन्दु या नासिका रंध्रों (नथुनों) के क्षेत्र की जानकारी, जहां वायु का प्रवाह स्पर्श करता है।

विसुद्धिमग्ग (विशुद्धि मार्ग)[२] में अशिन (आचार्य) बुद्धघोष आनापान भावना (ध्यान) की सोलह विधियों (सोपानों) का वर्णन करते हैं, किन्तु आदरणीय वेबू सयादॉ अपने शिष्यों को स्मरण कराते रहे कि उन्हें

उन सभी के बारे में जानने की आवश्यकता नहीं है। वास्तव में उनके लिये केवल आश्वास एवं प्रश्वास की वास्तविकता की जानकारी ही पर्याप्त है।

यद्यपि आनापान *समथ* (शमथ, मानसिक शांति), समाधि (चित्त एकाग्रता) तथा *झान* (ध्यान, तल्लीनता) विकसित करने की एक विधा है, आदरणीय वेबू सयादॉ का कहना है कि जब चित्त एकाग्रता एक पर्याप्त स्तर तक पहुंच जाती है, तब साधक स्वत: ही प्रकृति के तीन लक्षणों — *अनिच्च*[3](अनित्य), दुख एवं *अनत्ता* (अनात्म) — में अंतर्दृष्टि लाभ प्राप्त करता है, यदि इनको पहचानने के लिये उसका दिमाग खुला है। *अनिच्च* का अर्थ है 'नश्वरता', 'अस्थिरता', या 'परिवर्तन', जो सभी अनुबद्धित प्रक्रियाओं अर्थात *संखारों* (संस्कारों) की विशेषता है, चाहे वे शारीरिक हों या मानसिक। दुख इन सभी प्रक्रियाओं की असंतोषजनक प्रकृति को दर्शाता है, क्योंकि ऐसा कुछ भी नहीं है, जो नश्वर एवं परिवर्तनशील होते हुये भी स्थायी संतुष्टि प्रदान कर सके। *अनत्ता* का अर्थ है अनात्म, आत्मारहित या सारहीनता, तथा यह सभी प्रक्रियाओं के विषय में है, चाहे वे अनुबद्धित हों या अननुबद्धित (संस्कारित या असंस्कारित)। बुद्ध के अनुसार, कोई भी स्थायी अहं, आत्मा या व्यक्तिगत अस्तित्व नहीं होता, अपितु परस्पर आधारित भौतिक एवं मानसिक प्रक्रियाओं मात्र होती हैं। बौद्ध धर्म में *अनिच्च*, दुक्ख, तथा *अनत्ता* के ज्ञान को *पञ्ञा* (प्रज्ञा) या विवेक कहते हैं, तथा *पञ्ञा* ही वह गुणवत्ता है, जो साधक को *निब्बाण* (निर्वाण) तक पहुँचने में सक्षम बनाती है।

इस पुस्तक में सम्मिलित प्रवचनों में से कुछ के संकलनकर्ता, ऊ ते लेन लिखते हैं, 'आदरणीय वेबू सयादॉ एक दिन में कभी पांच, तो कभी दस बार तक उपदेश देते थे। उनके प्रवचनों में सात मुख्य बिंदु सदैव समाहित होते थे। यदि आदरणीय वेबू सयादॉ ने अपने जीवनकाल में १०,००० प्रवचन दिये, तो ये बिन्दु १०,००० बार प्रतिपादित किये गये। वे इन्हें सदैव सम्मिलित किया करते थे, भले ही उन्हें बार बार दोहराना पड़े। वे उपदेशों की व्याख्या सदैव सरल शब्दों में करते थे, जिससे कोई भी साधारण व्यक्ति उन्हें समझ सके। वे *धम्म* (धर्म) को समझाने का इस प्रकार प्रयास करते थे कि सबसे कठिन विषय भी सरल हो जाते थे।'

वे सात बिन्दु इस प्रकार हैं:-

(१) व्यक्ति अपनी आकंक्षाओं की पूर्ति होने की आशा तभी कर सकता है, जब वह नैतिकता में परिपूर्ण हो।

(२) बौद्ध धर्म में उदारता (दान) का अभ्यास करते समय, मानसिक दृष्टिकोण और इच्छाशक्ति अत्यंत महत्वपूर्ण हैं।

(३) कार्य कारण विधान अर्थात *कम्म* (कर्म) के फल के विधान में विश्वास के साथ व्यक्ति को सदैव ईमानदारी के साथ कार्य करना चाहिए।

(४) व्यक्ति को मनुष्य लोक या स्वर्ग लोकों के आनन्दों की — जो कि अस्थायी होते हैं — आकांक्षा न करके मात्र निर्वाण की आकांक्षा करनी चाहिये।

(५) बुद्ध के प्रादुर्भाव के कारण हमें पूरी तरह से सही आचरण *(चरण)* एवं विवेक *(पञ्ञा)* के अभ्यास का तथा इस प्रकार असीम लाभ प्राप्ति का अवसर प्राप्त हुआ है।

(६) जन्म के क्षण से लेकर मृत्यु के क्षण तक आश्वास एवं प्रश्वास चलती रहती है। प्रत्येक व्यक्ति के लिये यह समझना सरल है। जब हम श्वास अंदर लेते हैं या बाहर छोड़ते हैं, तो प्रत्येक बार श्वास नाक के निकट स्पर्श करती है। जब वह स्पर्श करे तो हर बार हमें इसका पता होना चाहिए।

(७) जब हम चल रहे हों, कोई काम कर रहे हों, या कुछ भी कर रहे हों, हमें सदैव अपनी आश्वास एवं प्रश्वास से अवगत रहना चाहिए।

उचित कार्य को, अनुभव को तथा उससे उत्पन्न समझ को सर्वोच्च महत्व दिया जाता है। जैसा कि हम प्रवचनों में देखेंगे, आदरणीय वेबू सयादॉ चाहते हैं कि उनके श्रोता अपने अनुभवों के माध्यम से स्वयं ही शिक्षा को आत्मसात करें, न कि उन्हें सुनने के माध्यम से; तथा वे कहते हैं कि इस प्रकार, जब वे शिक्षा को वास्तविकता के रूप में देखना प्रारंभ करते हैं, तो लोग संदेहों से ऊपर उठ सकते हैं।

आदरणीय वेबू सयादॉ का जन्म बर्मी पंचांग के अनुसार १२५७ के तबांग माह के शुक्लपक्ष की छठी तिथि (१७ फ़रवरी १८९६) को उत्तरी बर्मा में श्वेबो के निकट एक छोटे से गांव, इञ्जिंबिं में हुआ था। उन्होंने नौ वर्ष की आयु में एक *सामनेर* (श्रामणेर) के रूप में

प्रव्रज्या ग्रहण की तथा उनका नाम शिन कुमार रखा गया। बौद्ध बर्मा में सभी बालक अपनी किशोरावस्था में या और पहले, कभी न कभी कुछ समय के लिये अपने स्थानीय विहार में श्रामणेर बनते हैं, किन्तु सामान्यतया एक पूर्व निर्धारित अवधि के पश्चात घर वापस आ जाते हैं। किन्तु शिन कुमार ने धार्मिक शिक्षा प्राप्त करने के लिए विहार में ही रहने का निर्णय लिया। बीस वर्ष की आयु में उन्होंने उपसंपदा अर्थात भिक्षु संघ की पूर्ण सदस्यता प्राप्त की, और उसके बाद वे ऊ कुमार के रूप में संबोधित किये जाने लगे।[४]

ऊ कुमार अध्ययन के लिए, उस समय के प्रमुख भिक्षु विश्वविद्यालय, प्रसिद्ध मसोये विहार, मांडले चले गये। अपनी उपसंपदा के बाद सातवें वर्ष में, उन्होंने पालि ग्रन्थों के अध्ययन का त्याग कर दिया और ध्यान के विषय में जो सीखा था, उसे व्यवहार में लाने के लिये वे विहार छोड़ कर चले गये।

बौद्ध भिक्षु दो प्रकार की दिनचर्या में से अपना चयन कर सकते हैं; धर्मग्रन्थों का अध्ययन *(परियत्ति)*, या बौद्ध ध्यान का अभ्यास *(पटिपत्ति)*। जब कि विद्वान भिक्षु महान शिक्षा केन्द्रों में रहने के लिए अभिमुख होते हैं, जिससे कि वे युवा भिक्षुओं को अपना ज्ञान सौंपने में सक्षम हो सकें, साधक भिक्षु वन में एकान्त जीवन व्यतीत करने के लिये विहारों का व्यस्त वातावरण त्याग देते हैं। वे बहुधा गुफाओं में अथवा वृक्षों के नीचे रहते हैं तथा केवल प्रात: अपने पिण्डचार (भिक्षाटन) के अवसर पर ही लोगों के संपर्क में आते हैं।

सत्ताईस वर्ष की आयु में, मांडले के मसोये विहार से विदा लेने के पश्चात, ऊ कुमार ने चार वर्षों तक एकांतवास किया। ततत्पश्चात वे एक संक्षिप्त समय के लिए इङ्गिंबिं के अपने पैतृक गांव गये। गांव के विहार में, उनके पूर्व शिक्षक ने ध्यान लगाने की उस विधि को सिखाने का ऊ कुमार से अनुरोध किया, जिसे उन्होंने अपनाया था और ऊ कुमार ने वैसा ही किया। उन्होंने कहा, *'यह निब्बाण* (निर्वाण) प्राप्त करने का एक अल्पपथ (शॉर्टकट) है, जिसका कोई भी उपयोग कर सकता है। यह जांच पर खरा उतरता है, तथा धर्मग्रन्थों में संरक्षित बुद्ध की शिक्षा के अनुसार है। यह *निब्बाण* का सीधा रास्ता है।'

तेरह साधनाओं के एक समूह को *धुताङ्ग*[५] की संज्ञा दी जाती है, जिन्हें प्राय: एकांतवासी भिक्षु अपनाते हैं। इन्हें आलस्य एवं भोग

की प्रवृत्ति से संघर्ष के लिए अभिकल्प किया गया है। कभी भी न लेटना — यहां तक कि सोने के लिए भी नहीं — इनमें से एक साधना (अनुशीलन) है। ऐसा अभ्यास करने वाले भिक्षु तंद्रा से मुक्ति प्राप्त करने के लिए, पूरी रात बैठ कर तथा ध्यान लगाकर अथवा टहलते हुये ध्यान लगा कर समय व्यतीत करते हैं। इन तेरह धुताङ्गों को अलग अलग अथवा एक साथ भी ग्रहण किया जा सकता है।

कहा जाता है कि आदरणीय वेबू सयादॉ ने न लेटने के अभ्यास का पालन, अपने जीवन पर्यन्त किया था। उन्होंने यही शिक्षा दी कि न केवल सांसारिक उपक्रमों में, अपितु ध्यान साधना में भी, प्रयास ही सफलता की कुञ्जी है, और कि नींद में समय व्यतीत करना समय व्यर्थ करना है। उनके एक शिष्य ने मुझे बताया कि जब वे आदरणीय वेबू सयादॉ के अन्तर्गत उपसंपदा ग्रहण कर रहे थे, तो उनके पास भिक्षुओं की अवश्यक वस्तुओं (*चतुपच्चय*, चतुर्प्रत्यय) के साथ एक मच्छरदानी और एक तकिया भी था। आदरणीय वेबू सयादॉ ने इनकी तरफ इशारा करते हुये पूछा कि ये सब क्या है। उन्होंने कहा, 'भन्ते, एक तकिया और एक मच्छरदानी।' 'क्या ये भी भिक्षुओं की आवश्यक वस्तुओं के अन्तर्गत आते हैं?'[६] 'नहीं, भन्ते।' और नवदीक्षित भिक्षु ने उन 'विलासिता की वस्तुओं' को वापस अपने परिवार को दे देने का निर्णय लिया।

आदरणीय वेबू सयादॉ ने भारतवर्ष एवं श्री लंका के बौद्ध तीर्थ स्थानों की तीर्थ यात्रा की। २६ जून १९७७ को उनके पैतृक गाँव, इञ्जिंबिं के साधना ध्यान केंद्र में उनका निधन हुआ ।

परिप्रेक्ष्य

इनमें से अधिकांश प्रवचन, आदरणीय वेबू सयादॉ की दक्षिणी बर्मा में यात्रा के समय, विशाल दर्शक समूहों के समक्ष दिए गए थे। आदरणीय वेबू सयादॉ को प्रत्युत्तर देने वाले व्यक्ति उनके समीप, अगली पंक्ति में बैठे गृहस्थ जन थे।

कुछ प्रवचन, ऊ ते लेन द्वारा संकलित एवं प्रस्तावित तथा बर्मा (म्यंमार) के धार्मिक मामलों के मंत्रालय द्वारा प्रकाशित संग्रह से अनूदित किये गये हैं। अन्य प्रवचन, अनुवादक द्वारा ध्वनि संग्रह (टेप) से लिखित रूप में परिवर्तित कर और फिर अंग्रेजी में अनूदित किये गये हैं।

चूंकि ये प्रवचन बिना तैयारी के दिये गये थे, इनमें काफी पुनरावृत्ति है, अतः इन्हें थोड़ा संपादित किया गया है, जिससे कि पढ़ने में सरलता हो। यद्यपि इस बात का ध्यान रखा गया है कि केवल वही भाग संपादित किये जांय, जहां स्पष्ट पुनरावृत्ति रही हो तथा जो मात्र वाक्पटुता के लिये हों। पाठक को अभी भी इन प्रवचनों में पुनरावृत्ति मिल सकती है, किन्तु कुछ धैर्य एवं सजगता *(सति)* के माध्यम से, वे इनमें व्यावहारिक बौद्ध धर्म के विषय में अनेक अंतर्दृष्टि की खोज कर पायेंगे।

आदरणीय वेबू सयादॉ के प्रवचन ऐसे व्यक्ति के लिए नहीं हैं, जो साधना के स्थान पर बौद्ध दर्शन के अध्ययन को अपेक्षाकृत अधिक प्रधानता देता हो। अपने दर्शकों के साथ उनके संवाद में, उनकी ताज़ा सादगी, उनका धैर्य, उनकी प्यारी विनोदपूर्णता, और उनकी विनम्रता स्पष्ट दिखाई देती है। इसके अतिरिक्त, आजकल बर्मा में बौद्ध धर्म का पालन कैसे होता है, इसकी एक झलक, हमें दर्शक दीर्घा के लोगों के कथनों में मिलती है।

प्रवचनों में प्रयुक्त पालि पारिभाषिक शब्द

उपदेशों को समझने के लिए, पाठक को बौद्ध धर्म की कुछ मूलभूत शिक्षा से परिचित होना चाहिए। न तो दिए गए स्पष्टीकरण और न ही स्पष्टीकरण के लिए चयनित विषय, बुद्ध के शिक्षण का पूरा विवरण प्रदान करने का प्रयास करते हैं, अपितु वे पाठक को इस संग्रह में सम्मिलित प्रवचनों को समझने के योग्य बनाने के लिये हैं।

तिपिटक

थेरवादी (स्थविरवादी) बौद्ध धर्म ग्रंथों को '*ति*(तीन*)पिटकों* (टोकरियों)' में विभाजित किया जा सकता है, तथा इसीलिये इन्हें पालि भाषा में — जिसमें इनकी मूल रूप में रचना हुई थी — *तिपिटक* (त्रिपिटक) कहा जाता है।

ये तीन पिटक इस प्रकार हैं:-

(१) विनय पिटक, अर्थात भिक्षु-भिक्षुणियों के अनुशासन संबन्धी पुस्तकें।

(२) सुत्तान्त पिटक, अर्थात भगवान बुद्ध एवं उनके प्रमुख शिष्यों के प्रवचनों की पुस्तकें।

(३) अभिधम्म पिटक, अर्थात परम सत्य — शारीरिक एवं मानसिक प्रक्रियाओं या तथ्यों के, उनके चरम घटकों में विश्लेषण — से संबंधित पुस्तकें।

इन ग्रन्थों का अध्ययन, थेरवादी बौद्ध धर्म के विद्वत्तापूर्ण प्रशिक्षण *(परियत्ति)* में सम्मिलित है। व्यावहारिक प्रशिक्षण (*पटिपत्ति*, प्रतिपदा) में — जो इन प्रवचनों का मुख्य विषय है — *सील* (शील, नैतिकता), समाधि (चित्त एकाग्रता) एवं *पञ्ञा* (प्रज्ञा, अन्तर्दृष्टि) का अभ्यास आता है, जो *निब्बाण* (निर्वाण) के चार चरणों की उपलब्धि *(पटिवेध)* की ओर अग्रणी होता है।

धम्म शब्द के अलग अलग कई अर्थ हो सकते हैं, किन्तु इन

प्रवचनों के संदर्भ में, यह सदैव बुद्ध की शिक्षा के अर्थ में प्रयुक्त हुआ है।

सील (शील)

भिक्षुओं के लिए, नैतिकता में प्रशिक्षण के अन्तर्गत २२७ नियमों का पालन सन्निहित है। इन नियमों के संग्रह का नाम *पातिमोक्ख* (प्रातिमोक्ष) है तथा यह विनय पिटक का भाग है ।

गृहस्थ जनों को प्रशिक्षण के पांच या आठ नियमों का पालन करना होता है; *पँचसील* (पँचशील), या *अट्ठसील* (अष्ठशील, आठ शील, उपवासथ शील, पालि में, *उपोसथसील*)।

पंच सील

(१) किसी भी प्राणी की हत्या करने से विरति (विरक्ति, परहेज़);

(२) जो वस्तु न दी गई हो उसे लेने से विरति;

(३) यौन दुराचार से विरति;

(४) असत्य वाणी से विरति;

(५) मादक पेय एवं पदार्थों के सेवन से विरति।

उपोसथ सील

(१) से (५) जैसा कि ऊपर लिखा है;

(६) दोपहार के बाद ठोस आहार (विकाल भोजन) के सेवन से विरति;

(७) नृत्य, गायन, संगीत, एवं अश्लील प्रदर्शनों से; माला, इत्र, और अंजन से; तथा शरीर को सुशोभित करने एवं सजाने वाली वस्तुओं से विरति;

(८) उच्च और विलासितापूर्ण शयनासनों से विरति।

वास्तव में, *सील* का क्षेत्र अत्यंत व्यापक है। उचित आचरण (सदाचार) के लिये ये शिक्षापद न्यूनतम मूल आधार हैं, जिनके पालन की अपेक्षा किसी भी बौद्ध गृहस्थ द्वारा की जाती है। *सील* या *चरण* (आचरण, सदाचार) का प्रयोजन शारीरिक एवं मौखिक गतिविधियों को नियंत्रण में लाना है।

समाधि

शान्तिपूर्ण चित्त एकाग्रता एवं मन पर नियंत्रण। बुद्ध ने समाधि की प्राप्ति के लिए चालीस विधियां सिखायीं, जिनमें से आनापान एक है। बुद्ध ने सिखाया कि समाधि के लिए सील पूर्वापेक्षित है ।

पञ्ञा

बुद्ध के अनुसार, सभी *संखारों* (संस्कारों या अनुबद्धित दशाओं, प्रक्रियाओं) के स्वभाव में लक्षण निहित होते हैं। *पञ्ञा* (प्रज्ञा), इन लक्षणों, अर्थात *अनिच्च* (अनित्य, नश्वरता), *दुक्ख* (असंतोष) तथा *अनत्ता* (अनात्म या किसी व्यक्तिगत इकाई जैसे आत्मा, स्वयं या अहं के अभाव), का व्यक्तिगत अनुभव द्वारा बोध है, जो *विपस्सना* (विपश्यना) ध्यान के माध्यम से अर्जित होता है। विपस्सना ध्यान में चित्त को संपूर्ण रूप से संतुलित अवस्था में स्थापित किया जाता है, और फिर उसे सभी शारीरिक एवं मानसिक प्रक्रियाओं के परिवर्तनशील स्वरूप (*अनिच्च*, अनित्यता), या असंतोषजनक प्रवृत्ति (दुक्ख) या अवैयक्तिक प्रकृति *(अनत्ता)* की ओर प्रक्षेपित किया जाता है।

सील, समाधि एवं *पञ्ञा*, ये तीन शिक्षायें, या तीन प्रशिक्षण कहलाते हैं। इन तीन भागों में विभाजन के अतिरिक्त, हम प्राय: इनके दो भागों में विभाजन भी पाते हैं; (१) *चरण* (आचरण या सदाचार (*सील*) तथा, (२) *भावना* अर्थात मानसिक विकास (समाधि एवं *पञ्ञा*)। गणना की एक अन्य विधि, (१) दान (उदारता, जो अन्यथा *सील* में सन्निहित होती है); (२) *सील*, एवं (३) *भावना* है।

सामान्य रूप से जो प्राणी कहलाते हैं, जैसे देवता, ब्रह्मा, मनुष्य, पशु आदि, बौद्ध धर्म में वे मानसिक एवं शारीरिक घटनाओं या प्रक्रियाओं के संयोजन तथा सतत प्रदुर्भाव एवं विघटन मात्र के अतिरिक्त और कुछ भी नहीं, के रूप में देखे जाते हैं। 'मन' पालि में *नाम* होता है, तथा 'पदार्थ' *रूप*।

मन एवं पदार्थ (*नाम* और *रूप*) दोनों नश्वर या अस्थिर होते हैं। 'किन्तु *अनिच्च* (अनित्य) के सिद्धांत को प्रतिपादित करते समय, बुद्ध ने उन प्रक्रियाओं से प्रारंभ किया जिनसे पदार्थ बनता है, तथा जिस प्रकार बुद्ध पदार्थ को जानते थे, वह आज के विज्ञान द्वारा अनुसंधानित परमाणु की तुलना में अत्यंत सूक्ष्म है। बुद्ध ने अपने शिष्यों को ज्ञात कराया

कि जो कुछ भी अस्तित्व में है, चाहे वह जीवित हो या निर्जीव, कलापों (परमाणुओं से भी अतिसूक्ष्म) से रचित है, जिनमें से प्रत्येक आते समय ही नष्ट हो जाता है। प्रत्येक कलाप प्रकृति के आठ तत्वों से गठित एक राशि है, अर्थात्, दृढ़ता (ठोसपन), तरलता, गर्मी, गति, रंग, गंध, स्वाद, और आहार। प्रथम चार, जो भौतिक गुण कहलाते हैं, किसी भी कलाप में प्रधान होते हैं। अन्य चार सहायक मात्र हैं, जो उन पर निर्भर करते हैं तथा उनसे उत्पन्न होते हैं। भौतिक क्षेत्र में कलाप एक सूक्ष्मतम कण है — जो आज भी विज्ञान की सीमा से परे है।

'जब प्रकृति के ये आठों तत्व (जिनकी विशेषता व्यवहार मात्र होती है) एक साथ होते हैं, तो केवल तभी, किसी *कलाप* के अस्तित्व का सृजन होता है। दूसरे शब्दों में, व्यवहार के इन आठ प्राकृतिक तत्वों का क्षण भर के लिए सह-अस्तित्व, बौद्ध धर्म में एक कलाप के रूप में जाना जाता है।'[७] एक प्राणी को भी पांच समुच्चयों (*पञ्चखंध*, पंचस्कंध) के संयोजन के रूप में परिभाषित किया गया है। इस संदर्भ में, रूप या पदार्थ एक स्कंध है, जबकि *नाम* या मन को चार स्कंधों में विभाजित किया गया है; (१) *विञ्ञान* (विज्ञान) या चेतना, (२) *संञ्ञा* (संज्ञा) या अभिज्ञता, पहचानना, (३) *वेदना* (संवेदना) अर्थात अनुभूति, (४) *संखार* (संस्कार) अर्थात कर्म की शक्ति। (इससे यह देखा जा सकता है कि *'नाम'* शब्द का अर्थ अंग्रेजी के 'Mind' ('माइण्ड' या मस्तिष्क) शब्द के अर्थ की तुलना में, अधिक व्यापक है।)

संखार (संस्कार या प्रचलित शब्दावली में कर्म, पालि में, *कम्म*) अतीत में किये गये कार्यों की शक्ति के अवशेष हैं। यहां 'अतीत' का अर्थ *संसार* (भव चक्र), अर्थात जन्म एवं मृत्यु के चक्र में व्यतीत अरबों अरबों जीवन से है। इन्द्रियों के माध्यम से अनुभूतियों का कारण *संखार* होता है।

किसी संवेदी संपर्क या अनुभूति के प्रति प्रतिक्रिया के तीन संभावित तरीके हैं; *कुसल* (कुशल, नैतिक प्रतिक्रिया), *अकुसल* (अकुशल, अनैतिक प्रतिक्रिया), तथा *अव्यकत* (अव्यक्त, तटस्थ प्रतिक्रिया)। वास्तव में, तटस्थ प्रतिक्रिया केवल एक *अरहत* (अर्हत) के लिए ही संभव है, अर्थात वह व्यक्ति जिसमें न तो कोई लोभ हो, न कोई द्वेष (*दोस*, दुर्भावना) हो, और जिसके मन में बुद्ध द्वारा बताये गये चार आर्य सत्यों के विषय में न कोई भ्रम हो। प्रत्येक बुद्धिमान व्यक्ति

अकुशल के स्थान पर कुशल प्रतिक्रिया करने में सक्षम होता है। कुशल प्रतिक्रिया करने में सक्षम होने के लिए, व्यक्ति में न केवल शारीरिक एवं मौखिक कार्यों पर, अपितु मन पर भी नियंत्रण होना चाहिये। प्रत्येक शारीरिक एवं वाचिक कार्य मन में ही प्रारंभ होता है, तथा जो कार्य *संखार* अथवा *कम्म* में फलित होता है, वह शारीरिक तथा वाचिक कार्य से संबद्ध इच्छाशक्ति है।

प्रारंभ में, मन को केंद्रित एवं शान्त करने के लिए आनापान साधना एक उपकरण मात्र होती है। इस स्तर पर, संवेदनाओं, विचारों, भावनाओं, तथा ऐसी मानसिक घटनाओं पर कोई ध्यान नहीं दिया जाता। ऊपरी होंठ के ऊपर, नाक के नीचे, वायु के त्वचा पर भौतिक स्पर्श की सरल जागरूकता के साथ मन का ध्यान बने रहने के लिए अभिप्रेत होता है। इस स्थिति में तीनों अकुशल मूल, अर्थात *लोभ* (लालच), *दोस* (द्वेष, क्रोध, घृणा), तथा *मोह* (भ्रम), स्थगित हो जाते हैं, तथा तीन कुशल मूल, याने अलोभ (लालच से मुक्ति), अदोस (क्रोध से मुक्ति) तथा अमोह (ज्ञान, समझ) शेष रहते हैं । भौतिक प्रक्रिया पर चित्त की क्षणिक एकाग्रता से एक अस्थायी मानसिक शुद्धता फलित होती है, जिसे बौद्ध धर्म में *समाधि* (ध्यान, पालि में, *झान*) कहा जाता है।

बौद्ध मत के अनुसार, मन की स्थायी शुद्धता प्राप्त करने के लिए, पदार्थ एवं मानसिक स्कंधों (समुच्चयों) को उनके निरंतर परिवर्तन *(अनिच्च)*, उनके असंतोषप्रद *(दु:ख)* स्वभाव, तथा उनमें किसी 'अहं', किसी स्थायी व्यक्तित्व या आत्मा के अभाव *(अनत्ता)* के रूप में देखा जाना आवश्यक है। इन विशेषताओं के, वास्तव में, इनमें से किसी भी एक विशेषता के अनुभव द्वारा, व्यक्ति को सभी आसक्तियों से मुक्ति प्राप्त हो सकती है, तथा वह इस प्रकार दुख के अंत तक पहुँच सकता है।

चार आर्य सत्य

प्रवचनों में जिन चार आर्य सत्यों का प्रायः उल्लेख हुआ है, वे निम्नलिखित हैं:-

(१) दुख *(दुक्ख)* सत्य

(२) दुख की उत्पत्ति *(समुदय)* का सत्य,

(३) दुख के अंत *(निरोध)* का सत्य,

(४) दुख के अंत की ओर ले जाने वाले मार्ग *(मग्ग)* का सत्य।

पालि के *दुक्ख* शब्द का अनुवाद परंपरागत रूप से दुख (दु:ख, पीड़ा या कष्ट) होता है (तथा उसी शब्द के पर्याय के रूप में हमने असंतोष शब्द का भी प्रयोग किया है)। दु:ख के आर्य सत्य के अनुसार सभी संस्कार (अनुबद्धित दशायें) असंतोषप्रद या दुखमय हैं। दुख की उत्पत्ति का आर्य सत्य घोषित करता है कि तृष्णा (लोभ) दुख की उत्पत्ति का कारण होती है। दुख के निरोध का आर्य सत्य सिखाता है कि जैसे ही सभी तृष्णा समाप्त होती है, वैसे ही दुख भी समाप्त हो जाता है। दुख के अंत की ओर ले जाने वाले मार्ग का आर्य सत्य हमें अष्टांगिक आर्य मार्ग देता है, जिसके आठ भाग हैं तथा वे तीन समूहों, अर्थात *सील* (शील), *समाधि* एवं *पञ्ञा* (प्रज्ञा) में व्यवस्थित हैं।

सील (शील)

सम्मा वाचा, समुचित वाणी,

सम्मा कम्मन्ता, समुचित कार्य,

सम्मा आजीवा, समुचित आजीविका

समाधि

सम्मा वायामो, समुचित प्रयास,

सम्मा सति, समुचित *सति* (स्मृति, जागरूकता, या ध्यान),

सम्मा समाधि, समुचित एकाग्रता या समाधि

पञ्ञा (प्रज्ञा)

सम्मा दिट्ठि, समुचित दृष्टि,

सम्मा संकप्पो, समुचित संकल्प या विचार

अस्तित्व के इकत्तीस लोक

बुद्ध ने बताया कि यह ब्रह्मांड असंख्य विश्व मण्डलों से रचित है, तथा प्रत्येक विश्व प्रणाली (विश्व मण्डल) में इकत्तीस लोक होते हैं। ये इस प्रकार हैं:-

1. चार *अरूप* ब्रह्म लोक (इन लोकों में कोई भौतिक पदार्थ नहीं अपितु मन मात्र होता है, तथा इनमें उच्चतम *झानों* (ध्यानों

अर्थात समाधियों) के माध्यम से जाया जा सकता है)।

2. सोलह *रूप* ब्रह्म(सूक्ष्म भौतिक पदार्थ वाले) लोक (*झानों* के माध्यम से उपलब्ध)।
3. छ: देव लोक (शील एवं उदारता के अभ्यास के माध्यम से उपलब्ध)।
4. मनुष्य लोक (शील एवं उदारता के अभ्यास के माध्यम से उपलब्ध) ।
5. चार अधोलोक; असुर, भूत-प्रेत, जन्तु, एवं नरक (बुरे कर्मो के कारण प्राप्त) लोक।

अस्तित्व के इन इकत्तीस लोकों को तीन भागों में विभाजित किया जा सकता है:- चार उच्चतम अरूप ब्रह्म लोक; शेष सोलह रूप-ब्रह्म लोक; तथा कामावचर लोक, जो कामेच्छाओं के क्षेत्र हैं और जिसमें चार निम्न लोक, मनुष्य लोक, एवं छ: देव लोक सम्मिलित हैं।

विभिन्न लोकों में प्राणियों का पुनर्जन्म उनकी मृत्यु (च्युति) के क्षण के *कम्म* (कर्म) के अनुसार होता है। कोई अच्छा, शुद्ध मानसिक कार्य मनुष्य या देव लोक में जन्म देता है। समाधि *(झान)* का अभ्यास ब्रह्म लोकों में पुनर्जन्म की ओर ले जाता है। मन यदि मृत्यु के क्षण में अशुद्ध है, अर्थात क्रोध, लोभ, मोह की मन:स्थितियों से अभिभूत है, तो इस अशुद्ध मन से उत्पन्न शक्ति के परिणाम स्वरूप अस्तित्व के चार अधो-लोकों में से किसी एक में पुनर्जन्म होगा।

बौद्ध धर्म में, मानसिक प्रशिक्षण सर्वोपरि महत्व का समझा जाता है; यदि किसी व्यक्ति ने अपने मन पर नियंत्रण प्राप्त कर लिया है, तो वह अप्रिय मानसिक दशाओं में भी अपना ध्यान केंद्रित एवं शांत बनाये रख सकता है तथा इस प्रकार आत्म-विश्वास के साथ मृत्यु का सामना कर सकता है।

निब्बाण के चार चरण

निब्बाण (निर्वाण), अर्थात सभी दुखों के अंत की अवस्था प्राप्त करने के लिए व्यक्ति को दस संयोजनों (बन्धनों, बेड़ियों) से, जो उसे इस संस्कारित (अनुबद्धित) अस्तित्व से बांधे रखती हैं, स्वयं को मुक्त करना होगा। मुक्ति की यह प्रक्रिया चार चरणों की शृंखला है।

ये दस संयोजन इस प्रकार हैं:- (१) किसी स्थायी अहं, स्वयं या आत्मा के अस्तित्व में विश्वास, (२) अष्टांगिक आर्य मार्ग एवं चार आर्य सत्यों के विषय में संदेह, (३) रीतियों एवं अनुष्ठानों से लगाव, (४) कामेच्छा, (५) क्रोध एवं घृणा, (६) सूक्ष्म भौतिक अस्तित्व की लालसा, (७) अरूप, अर्थात भौतिकता विहीन अस्तित्व की लालसा, (८) अभिमान, (९) उत्तेजना या व्याकुलता, तथा (१०) चार आर्य सत्यों की अधूरी समझ।

चार चरण इस प्रकार हैं :-

१. *सोतापत्ति* (स्रोतापत्ति या धारा में प्रवेश); व्यक्ति को दस में से पहले तीन संयोजनों (बन्धनों) से, जो प्राणियों को जन्म और मृत्यु के बंधन में बांधे रखती हैं, मुक्ति मिल जाती है। ये संयोजन हैं, (१) किसी स्थायी अहं [स्वयं या आत्मा] के अस्तित्व में विश्वास, (२) अष्टांगिक आर्य मार्ग एवं चार आर्य सत्यों के विषय में संदेह, (३) रीति रिवाजों एवं अनुष्ठानों से लगाव।

२. *सकदागामी* (सकृदागामी, एक बार आने वाला); ऐसा व्यक्ति (४) कामुक इच्छा तथा (५) क्रोध के संयोजनों को, दुर्बल कर देता है।

३. *अनागामी* (कभी न लौटने वाला); ऐसा व्यक्ति (४) कामुक इच्छा तथा (५) क्रोध एवं दुर्भावना से, पूर्णतया मुक्त हो जाता है ।

४. *अरहत* (अर्हत); ऐसा व्यक्ति जो शेष संयोजनों, अर्थात (६) रूप (सूक्ष्म भौतिक) अस्तित्व की लालसा, (७) अरूप (भौतिकता विहीन) अस्तित्व की लालसा, (८) अभिमान, (९) उत्तेजना या व्याकुलता, तथा (१०) चार आर्य सत्यों की अधूरी समझ से, सदैव के लिये मुक्ति पा लेता है।

इन चारों में से प्रत्येक चरण, एक *मग्ग* (मार्ग) पद एवं एक *फल* पद के माध्यम से उपलब्ध होता है। ये तकनीकी शब्द हैं, किन्तु बर्मा में इन्हें *निब्बाण* के पर्याय के रूप में प्राय: प्रयोग किया जाता है। जो व्यक्ति इनमें से किसी भी चरण को प्राप्त कर चुके हैं, वे *अरिय* (आर्य) अर्थात कुलीन कहलाते हैं। ये पद केवल *विपस्सना* (विपश्यना, अर्थात अन्तर्दृष्टि) साधना के माध्यम से ही प्राप्त किये जा सकते हैं।

दस पारमी (पारमितायें)

दस गुणवत्ताओं का एक समूह दस पारमी कहलाता है, जिनमें व्यक्ति को निर्वाण प्राप्त करने में सक्षम होने के लिए, स्वयं को परिपूर्ण करना होता है।

दस पारमी इस प्रकार हैं:-

(१) उदारता (दान),

(२) नैतिकता (*सील*, शील),

(३) त्याग (*नेक्खम्म*, नैष्क्रम्य),

(४) विवेक, समझ (*पञ्ञा*, प्रज्ञा),

(५) प्रयास (*विरिय*, वीर्य)

(६) धैर्य (*खान्ति*, क्षांति),

(७) सत्य (*सच्च*),

(८) दृढ़ निश्चय (*अधिट्ठान*, अधिष्ठान),

(९) मैत्री (*मेत्ता*, प्रेममय करुणा), तथा

(१०) समभाव (*उपेक्खा*, उपेक्षा)।

इस भूमिका की सहायता से, प्रवचनों को समझना कठिन नहीं होना चाहिए। इस बात का विशेष ध्यान दिया गया है कि केवल उन्हीं पालि शब्दों का उपयोग हो जो प्राय: प्रयोग में आते हों, तथा जिनसे यह प्रतीत होता हो कि पाठक के लिये उन्हें अपनी शब्दावली में समाहित कर लेना ही बुद्धिमत्ता होगी; मेरा तात्पर्य ऐसे शब्दों से है जैसे *सील, समाधि,* इत्यादि। पुस्तक के अंत में, पाठक की स्मृति को ताज़ा करने के लिए पालि शब्दों की एक अनुक्रमणिका मिलेगी। बर्मा (म्यंमार) में प्राय: प्रयुक्त पालि शब्द, जो साधारणतया बर्मी मातृ-भाषा में अनूदित नहीं किये जाते, उन्हें जिज्ञासु पाठकों के लिए टिप्पणियों में व्याख्या समेत प्रस्तुत किया गया है।

मैं यहां यह जोड़ना चाहूंगा कि इन प्रवचनों को पढ़ने से पहले पाठक को बौद्ध धर्म के दार्शनिक आधार को समझने की आवश्यकता नहीं है; अपितु उसे अपना मस्तिष्क उपदेशक तथा उनके शब्दों के प्रति खुला रखने का प्रयास करना चाहिये, जिनकी विशिष्टता गहरी

सादगी तथा ईमानदारी है।

इस भूमिका में अनेक स्पष्टीकरण सयाजी ऊबा खीं के धम्म निबंधों अर्थात 'Dhamma Texts by Sayagyi U Ba Khin' (Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust, U.K., Dhamma Texts Series 1, 1985; revised ed., 1991) नामक पुस्तिका से लिये गये हैं।

रॉजर बिशॉफ़

टिप्पणी

[१] इस पुस्तक में प्रयुक्त पालि शब्दों को अधिकांशत: *मोटी* छपाई में दिखाया गया है।

[२] *विसुद्धिमग्गो* (बुद्धघोसाचरिय विरचितो; हिन्दी अनुवाद सहित), डॉ० तपस्या उपाध्याय द्वारा हिन्दी में अनूदित, बौद्धभारती ग्रन्थमाला १२(ख), बौद्धभारती, वाराणसी, द्वितीय भाग, अष्टम परिच्छेद, आनापानस्मृति, पृ० ७५।

[३] पालि में *'अनिच्चा' अनिच्च* का बहुवचन होता है। रोमन लिपि में *अनिच्च* की वर्तनी (अक्षर विन्यास, spelling) Anicca होने के कारण, पाश्चात्य देशों के लोग *अनिच्च* का उच्चारण बहुधा 'अनिच्चा' करते हैं, तथा बर्मी लोग 'अनिस्सा' करते हैं।

[४] 'वेबू सयादॉ' एक शीर्षक है, जिसका अर्थ होता है 'वेबू के महान शिक्षक'। यद्यपि व्यक्ति वाचक नाम जोड़े बिना भी, 'सयादॉ' शीर्षक एक संबोधन के रूप में प्रयोग किया जाता है, तथापि प्रत्येक भिक्खु का एक भिक्खु नाम भी होता है, जो कि वेबू सयादॉ का आदरणीय कुमार नाम था।

[५] धुतांग साधना के विवरण के लिये *विसुद्धिमग्गो* (बुद्धघोसाचरिय विरचितो; हिन्दी अनुवाद सहित), डॉ० तपस्या उपाध्याय द्वारा हिन्दी में अनूदित, बौद्धभारती ग्रन्थमाला १२(क), बौद्धभारती, वाराणसी, प्रथम भाग, द्वितीय परिच्छेद, धुतांग निर्देश, पृ० ८३ देखिये।

[६] भिक्षु के लिये आवश्यक वस्तुओं के अंतर्गत चीवर, पिण्डपात (भोजन), आवास तथा औषधि आते हैं।

[७] Sayagyi U Ba Khin, Dhamma Texts, 1985, p. 92. देखिये।

प्रथम भाग

वेबू सयादॉ
तथा
सयाजी ऊ बा खीं

आदरणीय वेबू सयादॉ तथा सयाजी ऊबा खीं

१९४१ की उनकी पहली भेंट के बाद से आदरणीय वेबू सयादॉ तथा सयाजी ऊबा खीं अपने धम्म कार्यों में घनिष्टता पूर्वक परस्पर जुड़ गये थे। वेबू सयादॉ ने सयाजी ऊबा खीं से दो टूक शब्दों में आग्रह किया कि वे ध्यान लगाने का प्रशिक्षण दें तथा उन्हें एक प्रभावी रूप में धम्म प्रसार का लक्ष्य प्रदान किया, एवं वे विभिन्न भांति उनके जीवन पर्यंत उन्हें प्रोत्साहित करते रहे और अपना समर्थन देते रहे। १९५३ में, सयाजी ऊबा खीं ने सयादॉ को इंया म्यांय रोड, यंगॉन (रंगून) स्थित अपने नव स्थापित साधना केंद्र पर आने के लिये आमंत्रित किया। सयाजी की दृष्टि में डॉ म्या त्वें (बाद में, माँ सयामा जी) ने बुद्ध धर्म में गहन पैठ कर ली थी, तथा ऊ बा खीं वेबू सयादॉ द्वारा इसका पुष्टीकरण चाहते थे। जो लोग सयादॉ को जानते थे, उन्होंने कभी नहीं सोचा था कि वे यह निमंत्रण स्वीकार करेंगे, क्योंकि उन्होंने ऊपरी म्यंमार (बर्मा) में अपने तीन ध्यान केंद्रों के बाहर का कभी दौरा नहीं किया था, किन्तु प्रत्येक को आश्चर्य चकित करते हुये उन्होंने सयाजी के एक शिष्य द्वारा लाये निमंत्रण को तत्काल स्वीकार कर लिया।

आदरणीय वेबू सयादॉ ने सयाजी के आमंत्रण पर निचले म्यंमार की अपनी पहली यात्रा की तथा उन्होंने अन्तर्राष्ट्रीय साधना केन्द्र (इंटरनेशनल मेडिटेशन सेंटर) पर सात दिन बिताए। तत्पश्चात, वे निचले म्यंमार में प्रत्येक वर्ष प्रवचन तथा प्रशिक्षण देने आते रहे। सात वर्ष बाद, १९६० में, वे पुनः १२ मई से १७ मई तक केंद्र पर रुके थे।

सयाजी अपने शिक्षण से संबंधित विषयों पर वेबू सयादॉ से परामर्श लिया करते थे, तथा जब उन्होंने बर्मी भाषा में 'बुद्ध की शिक्षाओं का मौलिक अध्ययन एवं उनके सही उपयोग' नामक एक पुस्तक लिखी, तो उन्होंने उसे वेबू सयादॉ को अनुमोदन के लिए १९५३ में प्रस्तुत

किया।[1] सयाजी ने पुस्तक की भूमिका में लिखा, “जो हमने पाया है तथा जिसका मैं यहां वर्णन कर रहा हूं, वह मात्र हमारा निष्कर्ष एवं हमारा विश्लेषण है। मेरे विचार से, यहाँ जो कुछ भी प्रस्तुत किया गया है, वह सब पूर्णतया नितान्त रूप से सिद्ध नहीं है। मेरा अनुरोध है कि जहां कहीं भी त्रुटियां हों, उसे अन्य लोग संशोधित करें। मैं समीचीन आलोचना आमन्त्रित करना चाहता हूं, तथा साथ में, ऐसे व्यक्तियों द्वारा, जिन्हें ग्रंथों का परिपक्व ज्ञान *(परियत्ति)* है, एवं उन आर्यजनों द्वारा, जो धम्म का अनुसरण कर रहे हैं, — जिन्होंने अतीत में व्यापक रूप से साधना की है तथा जो अभी भी निष्ठापूर्वक साधना में लगे हुये हैं — उनसे टिप्पणियां आमंत्रित करना चाहता हूं। मेरा यह उद्देश्य है कि ऐसी टिप्पणियों के आधार पर मैं आगे काम करूं — या तो उनपर प्रतिक्रिया व्यक्त करूं, उनका स्पष्टीकरण करूं या उन्हें स्वीकार करूं।”

“जो आर्यजन धम्म का अनुसरण कर रहे हैं, — जिन्होंने अतीत में व्यापक रूप से साधना की है तथा जो अभी भी निष्ठापूर्वक साधना में लगे हुये हैं” का उल्लेख करते समय, सयाजी विशेष रूप से आदरणीय वेबू सयादॉ के विषय में सोच रहे थे। उन्होंने सयादॉ को बताया, “आप से मैंने जो निर्देश प्राप्त किया है, उसके अनुसार यह पुस्तिका लिखी गयी है। अपने स्वयं के अनुभव के आधार पर मैं इसी प्रकार विपस्सना प्रशिक्षण देता रहा हूं। इसी प्रकार मैंने अति- साधारण उपलब्धियों में निहित सामान्य घटकों की खोज की है।”

पाठ्य को प्रकाशित करने के पूर्व, सयाजी ने उसकी एक प्रति आदरणीय वेबू सयादॉ को उनकी टिप्पणी के लिये भेजी। वेबू सयादॉ ने “बुद्ध की शिक्षाओं का मूल अध्ययन –...” की पाठ्यवस्तु का अनुमोदन अपनी हस्तलिपि में लिखे एक पत्र द्वारा इस प्रकार किया, “मुझे सयाजी ऊबा खीं की पाठ्यवस्तु मेरे एक गृहस्थ शिष्य मॉ बो के माध्यम से प्राप्त हुई। जिस दिन से ऊ बा खीं ने बुद्ध की शिक्षा ग्रहण की, तब से उन्होंने अविरल उनका अभ्यास किया है तथा उन्हें परिपूर्ण किया है। अब वे महालेखाकार के पद पर पहुँच गये हैं, और साथ ही साथ बुद्ध के उपदेशों के माध्यम से दूसरों को लाभान्वित करने के लिये प्रयत्नशील हैं। उन्हें वह पूरी तरह समझ में आ गया है, जिसे केवल आर्य जन ही समझ सकते हैं — वे आर्यजन जो बुद्ध

की शिक्षा का सही मायने में अनुसरण करते हैं तथा उन्हें परिपूर्ण करते हैं, और जो पालिग्रन्थों के अनुसार *सील* (शील), समाधि एवं *पञ्ञा* (प्रज्ञा), तीनों प्रशिक्षणों *(सिक्खा)* का उनकी मौलिक शुद्धता के साथ पालन करते हैं। मेरा विश्वास है कि यह पुस्तिका *सासन* (शासन, बौद्ध शिक्षण) की सुगन्ध एवं प्रकाश को फैलायेगी, क्योंकि यह सच्चे बौद्धों के उद्देश्यों के अनुरूप है। आप ने [इस पुस्तक में] बहुत कुछ दिया है। अब, *सतिमान* (जागरूक) हो जाइये।"[२]

१९६५ में, सयाजी ऊ बा खीं ने वेबू सयादॉ के जन्मस्थान इङ्गिंबिं के वन विहार तथा साधना केन्द्र में वेबू सयादॉ के अन्तर्गत १० दिन के लिये उपसंपदा ग्रहण की।

मेरे द्वारा दिये गये विवरण के अतिरिक्त, निम्नलिखित अनुभाग में, सयाजी ऊबा खीं के शिष्य ऊ को ले, माण्डले विश्वविद्यालय के भूतपूर्व कुलपति द्वारा लिखित सया जी की जीवनी से प्रासंगिक उद्धरण हैं, तथा सया जी ऊ चित तिन द्वारा अतिरिक्त सामग्री का योगदान भी है।

यंगॉन से वेबू तक

१९४१ में, सयाजी बर्मा रेलवे के लेखाधिकारी बने। उस वर्ष, विश्व में युद्ध की आग धधक रही थी; बर्मा (म्यंमार) का आकाश भी युद्ध के बादलों से घटाटोप था। जुलाई में, सयाजी ने अपनी विशेष बोगी का उपयोग करते हुए, मित था रेलवे स्टेशन के खातों का निरीक्षण करने के लिए, एक तीव्र गति वाली रेलगाड़ी (एक्सप्रेस ट्रेन) में यात्रा की। जब उन्हें पता चला कि किसी अन्य रेलवे लेखाधिकारी ने पहले ही निरीक्षण कर लिया है, तो उन्हें कुछ खाली समय मिल गया। उनकी बोगी चाउसे स्टेशन पर बगल में खड़ी (शण्ट) कर दी गई, क्योंकि उन्हें कुछ दिनों का काम पूरा करना था। रेलवे स्टेशन के पूर्व की ओर श्वेता लियां पर्वत की श्यामल रूपरेखा थी, जो सयाजी को अपनी ओर आने के लिये संकेत करती प्रतीत हो रही थी। पहाड़ी पर पगोडा को नमन करने के लिये, वे चाउसे के सहायक स्टेशन मास्टर के साथ वहां अविलम्ब गये। ऐसा करने के पश्चात, हरे भरे सघन परिदृश्य का आनंद लेते हुये, उन्होंने चारों ओर देखा।

उत्तर में एक छोटी सी पहाड़ी थी, और उसके नीचे उन्हें एक छोटी सी बांस की झोपड़ी का विहार दिखाई दिया। जब सया जी ने अपने साथी से इसके बारे में पूछा, तो उन्होंने बताया कि एक पूजनीय भिक्षु उस कुटिया में रहते हैं तथा चूंकि उन्होंने वेबू पहाड़ी की तलहटी को अपने रहने के लिए चुना है, उन्हें लोग **वेबू सयादॉ कह कर** बुलाते हैं। जो लोग निकट क्षेत्र में रहते हैं, वे उनकी पूजा सत्कार करते हैं, क्योंकि उन्हें विश्वास है कि वे एक अर्हत हैं। सया जी ने तत्क्षण अपने भीतर एक रोमांच अनुभव किया, तथा वे जाकर उस सयादॉ को नमन करने के इच्छुक हो गये। उन्होंने उस छोटी पहाड़ी की ओर सीधे उतरना प्रारंभ कर दिया, किन्तु उनके अनुरक्षक ने बताया कि पर्वत के उस तरफ से सीधे नीचे उतरना संभव नहीं था। सहायक स्टेशन मास्टर ने भी कहा, "**सयादॉ इस समय** आगंतुकों से नहीं मिलते। मैं आपके साथ अपराह्न में वहां चलूंगा।"

वापस स्टेशन पर, उन्होंने दोपहर का भोजन किया। तब सया जी अपनी बोगी में ध्यान लगाने चले गये। मेत्ता पूर्वक उन्होंने वेबू सयादॉ पर अपना ध्यान केंद्रित किया तथा अपने मन में उन्हें सूचित किया कि वे उनको प्रणाम करने के लिये वहां आना चाहते हैं। अपराह्न में तीन बजे, सया जी ने अपने साथी को बुलाया तथा उन दोनों ने वेबू घाटी के लिये एक तांगा (घोड़ा गाड़ी) लिया। जब मार्ग अतीव ऊबड़ खाबड़ हो गया, तब वे उतर कर पैदल चल दिये। जैसे ही उन्होंने वेबू घाटी में प्रवेश किया, उनका चित्त अत्यंत शांत एवं स्थिर हो गया। उन्होंने नौ बाहु ऊंचा कोनाविं पगोडा तथा सभागार[३] देखा और उन्हें नमन किया।

उसी समय, वहां दो उपासिकायें दिखाई पड़ीं। चूंकि वहां आसपास कोई और नहीं था, उन्होंने उनसे पूछा कि क्या वे वेबू सयादॉ को प्रणाम कर सकते हैं। उत्तर मिला, 'यह उचित समय नहीं है। आप उन्हें केवल प्रात: जलपान के समय तथा सायंकाल में देख सकते हैं, जब वे प्रवचन देते हैं।' सया जी ने उपासिकाओं को बताया कि वेबू सयादॉ को प्रत्यक्ष देखना आवश्यक नहीं था। यदि वे उन्हें उनका निवास स्थान दिखा दें, तो वे बाहर से ही उनको प्रणाम कर लेंगे। उपासिकाओं ने उन्हें एक छोटी सी बांस की झोपड़ी दिखाई, तथा सया जी और निकट चले गये। उन्होंने अपनी चप्पल निकाल कर, तथा धरती पर बैठ कर उनका नमन किया। अपने मन में उन्होंने सयादॉ को संबोधित करते हुये कहा, 'भन्ते, आपको प्रणाम करने के लिये, यंगॉन से शिष्य यहां आये हैं।'

अचानक झोपड़ी का छोटा सा दरवाजा खुला तथा वेबू सयादॉ का चेहरा प्रकट हुआ। सयादा के प्रथम शब्द थे, 'प्रणाम करते समय, आपके मन में क्या इच्छा है, महान गृहस्थ शिष्य?'

सया जी ने उत्तर दिया, 'भन्ते, मैं *मग्ग* एवं *फल* पद, *निब्बाण* पाना चाहता हूं ।'

सयादॉ ने कहा, 'अच्छा, तो आप *निब्बाण* प्राप्त करना चाहते हैं। तो आप वहां कैसे पहुंचेंगे?"

सयाजी ने उत्तर दिया, 'भन्ते, *विपस्सना,* अर्थात *पञ्ञा* के माध्यम से प्राप्त ज्ञान, *निब्बाण* (निर्वाण) का मार्ग है। मैं इस क्षण भी अपने चित्त को *अनिच्च* की जागरूकता पर निर्देशित कर रहा हूँ।'

सयादॉ ने कहा, 'अच्छा, साधु, साधु, साधु (अच्छा किया)! आप ने यह *धम्म* कैसे प्राप्त किया?'

सया जी ने उत्तर दिया कि उन्होंने अपने शिक्षक और परोपकारी, सया थेत जी के मार्गदर्शन में सात दिनों के लिए ध्यान साधना की थी; तत्पश्चात उन्होंने स्वयं इसे जारी रखा। यहां तक कि, यात्रा पर रहने पर भी, जैसा कि इस समय था, वे अपनी रेलवे की बोगी में ध्यान साधना करते थे।

सयादॉ ने कहा, 'आप में पारमी है, महान गृहस्थ शिष्य! मुझे लगता है कि आप ने वन में लंबे समय तक एकान्तवास किया होगा, तथा वहाँ आपने अत्यधिक प्रयास किया होगा।'

इस प्रकार वार्तालाप करते हुये उन्होंने एक घंटे से अधिक बिताए, तब दूसरे दिन भोर के लिये शाकाहारी भोजन प्रदान करने की अनुमति प्राप्त करने के पश्चात, सया जी तथा सहायक स्टेशन मास्टर चाउसे स्टेशन लौट आए। अगले दिन उन्होंने भोजन पकाया तथा सयादॉ को प्रस्तुत करने पहुंचे। उन्होंने भोजन स्वीकार किया तथा *धम्म* पर चर्चा कर उन्हें पुन: पुलकित किया। अन्य लोग जो जलपान दान देने के लिए आये थे, उन्होंने बताया कि वेबू सयादॉ ने इसके पहले इतनी बात कभी भी नहीं की थी। अंत में, उन्होंने कहा, 'महान शिष्य, आप को *धम्म*दान करना होगा, जो *धम्म* आपके पास है, उसे सब में बांटिये। यह आवश्यक नहीं कि जो शिष्य इस समय यहाँ आप के साथ हैं, उनसे आपकी पुन: भेंट होगी। अब जब कि उनसे भेंट हो गई है, तो उन्हें धम्मदान दीजिये। उन्हें कुछ सीमित ही सही, धम्म दिखाइये। धम्म प्रदान कीजिये। प्रतीक्षा मत कीजिये।' इस प्रकार वेबू सयादॉ ने सया जी को अनुशासित एवं उत्प्रेरित किया।

सया जी ने सयादॉ के शब्दों को शिरोधार्य किया। वापस चाउसे स्टेशन पर, उन्होंने अपनी रेलवे की बोगी में सहायक स्टेशन मास्टर को प्रशिक्षित किया। सया जी ऊ बा खीं से धम्म सीखने वाले वे प्रथम व्यक्ति थे।

वेबू सयादॉ निचले बर्मा की अपनी पहली यात्रा करते हैं

यात्रा का कारण

सयाजी ऊ बा खीं द्वारा आदरणीय वेबू सयादॉ को रंगून (यंगॉन) आमंत्रित करने के पीछे, मां सयामा जी की पारमी का परिपक्व होना था। अप्रैल १९५३ में, जल महोत्सव (Water Festival) काल में, मां सयामा जी, डॉ म्या त्वें ने अंतर्राष्ट्रीय साधना केन्द्र (इंटरनेशनल मेडिटेशन सेंटर या आई एम सी) में अपना पहला ध्यान पाठ्यक्रम पूरा किया। वे ऊ चित तिन (बाद में, सयाजी ऊ चित तिन), की पत्नी थीं। ऊ चित तिन सयाजी ऊ बा खीं के विभाग में काम करने वाले उन तीन लोगों में से एक व्यक्ति थे, जिन्हें महालेखाकार के कार्यालय के मंदिर के कमरे (shrine room) में पहला पाठ्यक्रम (कोर्स) करने के लिए चुना गया था। अंतर्राष्ट्रीय साधना केन्द्र के स्थापित होने के पहले, सयाजी ऊ बा खीं इसी मंदिर कक्ष में प्रशिक्षण दिया करते थे। वे अपने कार्यालय के कर्मचारियों से कहते कि वे सामान्य रूप से कार्यालय आयें, किन्तु अपना काम करने के बजाय ध्यान लगायें। उन दस दिनों की अवधि का उनका काम उनके लिये वे स्वयं करेंगे।

जब ऊ चित तिन अपनी साधना का पहला पाठ्यक्रम (कोर्स) कर रहे थे, तो वे जब सायंकाल घर पहुंचते थे, तब अपना ध्यान लगाना बंद नहीं करना चाहते थे, अत: उन्होंने अपनी पत्नी को आनापान ध्यान लगाना सिखाया। उन्होंने माँ सयामाजी से कहा कि उन्हें सयाजी ऊ बा खीं को अपने शिक्षक के रूप में सोचना चाहिये तथा उन्हें औपचारिकतायें दीं। जब माँ सयामा जी ने अपने श्वास पर ध्यान केंद्रित करना प्रारंभ किया, तो उनका मन तत्काल केंद्रित हो गया, और दस मिनट के अन्दर ही उन्होंने एक जुगनू जैसा प्रकाश देखा। वे चकित हो गयीं और उन्होंने इस प्रकाश के स्रोत को देखने के लिए अपनी आँखें खोलीं, किन्तु कमरा पूरी तरह अंधेरे में था। जब उन्होंने ऊ चित तिन को इस बात की सूचना दी, तो यह कहते हुये कि यह

तो बहुत अच्छा है, उन्होंने (ऊ चित तिन ने) उनकी प्रशंसा की। इस के बाद वे घर पर ही ध्यान लगाने लगीं, परन्तु बहुत नियमित रूप से नहीं।

अंतर्राष्ट्रीय साधना केन्द्र के लिए जमीन का क्रय हो जाने के बाद, ऊ चित तिन ने केन्द्र के लिए बाड़ का तार शहर से लिया, जिसे देने के लिए, एक समय माँ सयामा जी ऊ चित तिन के साथ केन्द्र पर गईं। वहां वे ऊ बा खीं से पुनः मिलीं। उन्होंने उनसे पूछा, “आप एक कोर्स करने के लिए कब आने जा रही हैं?” उन्होंने उत्तर नहीं दिया।

१९५३ के जल महोत्सव काल के पहले, माँ सयामा जी की पड़ोसी एक वृद्ध महिला ने, जो सयामा जी तथा ऊ चित तिन की तरह मोलाम्यांय से थीं, उत्सव की अवधि तक केन्द्र पर ध्यान लगाने उनके साथ जाने के लिए, माँ सयामा जी को मनाने का प्रयास किया। इस अवधि में, परंपरागत रूप से, बर्मी लोग अपने विहार पर अष्टशील (आठ शिक्षापदों) का पालन करने तथा भिक्षुओं के प्रवचन सुनने जाते हैं। चूंकि वे दोनों निकट अतीत में ही रंगून आये थे और वहाँ किसी विहार से परिचित नहीं थे, तो पड़ोसी ने सोचा कि साधना केंद्र ही उनके लिए एक अच्छा विकल्प होगा। यद्यपि प्रारंभ में माँ सयामा जी बहुत उत्सुक नहीं थीं, किन्तु अंततः वे मना ली गईं तथा चालीस अन्य छात्रों के साथ उन्होंने दस दिवसीय साधना पाठ्यक्रम में प्रवेश लिया। प्रारंभ में, उन्होंने आनापान साधना में बड़ी कठिनाई अनुभव की, यद्यपि वे घर पर पहले अभ्यास कर चुकी थीं। यहां तक कि एक अवसर पर उन्होंने सयाजी ऊ बा खीं से कहा कि उन्हें नहीं लगता कि उनमें कोई *पारमी* भी है। सयाजी ऊ बा खीं ने उनसे कहा, “यदि आप में कोई *पारमी* नहीं होती, तो आप यहाँ नहीं होतीं।”

जब सयाजी ऊ बा खीं ने सामूहिक *विपस्सना* दी, तो पहली बार में, माँ सयामा जी कुछ भी अनुभव नहीं कर सकीं। विपस्सना शिक्षण के पश्चात, सयाजी ऊ बा खीं ने, अष्टकोणीय पगोडा के गर्भ गृह में बैठे हुये, प्रत्येक कोशिका के प्रवेश द्वार की ओर मुड़कर छात्रों से उनके अनुभवों के विषय में पूछा। जैसे ही सयाजी ऊ बा खीं ने उनसे सीधे पूछा, वैसे ही उन्होंने अकस्मात सिर के ऊपर से लेकर पूरे शरीर में, संवेदनाओं का तीव्र प्रवाह अनुभव किया। आने वाले दिनों में

माँ सयामा जी ने प्रचण्ड पीड़ा, दुख का अनुभव किया; यहां तक कि उन्होंने अनेक बार सोचा कि वे मृत्यु के मुख में थीं। तथापि, उन्होंने *अनिच्च* (अनित्य) अर्थात नश्वरता की जागरूकता बनाये रखी, और जिसके कारण वे सकुशल बनी रहीं तथा अंततः वे वहां पहुंची जहां दुख का अन्त हुआ, एवं उन्होंने शांति व शीतलता का अनुभव किया।

इस प्रथम शिविर के पश्चात, ऊ चित तिन तथा माँ सयामा जी के यहां, सयाजी ऊ बा ख़ीं प्रात: एवं सायं प्रति दिन जाते, उनके साथ ध्यान लगाते, एवं माँ सयामा जी की प्रगति पर कड़ी दृष्टि रखते। मई में जब अगला शिविर प्रारंभ हुआ, तब उन्होंने सुझाव दिया कि माँ सयामा जी शिविर के पहले दो दिनों के लिए वहां आयें। अंत में, माँ सयामा जी पूरे दस दिन के लिए रुकीं, बुद्ध की शिक्षा में अपनी समझ को समाहित एवं आगे भी विकसित किया, और सयाजी ने उन्हें अनेक गहन धम्म सिखाये। ऐसी महान पैठ वाली एक शिष्या को पाकर सयाजी ऊ बा ख़ीं अत्यंत प्रसन्न थे, किन्तु वे अपने निष्कर्ष की किसी सम्मानित ध्यान प्रशिक्षक द्वारा पुष्टि करवाना चाहते थे। इस उद्देश्य से, उन्होंने माँ सयामा जी के साथ मानसिक रूप से, आदरणीय वेबू सयादॉ को सात दिनों के लिए केन्द्र पर आने के लिए आमंत्रित किया। वेबू सयादॉ इतने कृपालु थे कि उन्होंने यह आमंत्रण स्वीकार किया। आवास में सयादॉ के स्थापित हो जाने के पश्चात, सयाजी ऊ बा ख़ीं, माँ सयामा जी के साथ सयादॉ से परामर्श प्राप्त करने के लिये वहां गये। सयाजी ऊ बा ख़ीं की उपस्थिति में सयादॉ से, माँ सयामा जी ने विगत दो महीनों में अपनी साधना में हुई सारी प्रगति का वर्णन किया। वेबू सयादॉ ने अनुमोदन किया तथा बोले, “यहीं मत रुकिये। रुकिये मत।”

वेबू सयादॉ ने इस सात दिवसीय यात्रा की अवधि में अधिक समय, केन्द्र के पगोडा में ध्यान लगाने में भी बिताया। अपने चाउसे विहार के लिये वापस जाने की यात्रा से पहले, उन्होंने **धम्म याँग ची चेंति** (धम्म प्रकाश पगोडा) की — पगोडा को अपनी दाहिनी ओर रखते हुये — तीन बार परिक्रमा की। जिस स्थान पर उन्होंने ध्यान लगाया था, उसके प्रति अपनी कृतज्ञता प्रकट करने के लिए उन्होंने ऐसा किया। जब वे माण्डले विमानपत्तन पर पहुंचे, तो उनकी एक अर्हत के रूप में उपासना करती हुई भक्तों की एक बड़ी भीड़ उनकी प्रतीक्षा

कर रही थी। अंतर्राष्ट्रीय साधना केन्द्र की एक भविष्य की यात्रा में उन्होंने घोषणा की, “मेरा *सासन* (शासन, शिक्षण) भी इसी स्थान से प्रारंभ हुआ है।”

बाद में भी, वेबू सयादॉ ने न केवल ऊ बा ख़ीं की पारमी की, अपितु माँ सयामा जी की धम्म विशेषताओं की भी प्रचुर प्रशंसा की। जब सयामा जी वेबू सयादॉ को उनके श्वेबो के विहार में प्रणाम करने गईं, तो उन्होंने कृपा पूर्वक उनका स्वागत किया तथा थील शिन (उपासिकाओं) को उनकी तथा उनकी मण्डली के लिए जलपान तैयार करने का निर्देश दिया । उपासिकाओं ने इस कार्य में बहुत समय लगाया, और अंत में, चूंकि देर हो रही थी, माँ सयामा जी को उनसे विदा लेनी पड़ी। तब जाकर उपासिकायें अंत में नाश्ते के साथ आयीं। वेबू सयादॉ ने उपासिकाओं को डांटते हुए कहा, “तुम लोग वास्तव में बहुत धीमी गति से काम करती हो!” वे वह पुण्य प्राप्त करने में सक्षम नहीं हो सकीं, जिसे आदरणीय वेबू सयादॉ ने उनके लिये सुगमता से उनकी पहुंच के भीतर रख दिया था।

सयादॉ की रंगून की यात्रा के अवसर पर, जब माँ सयामा जी तथा शिष्यों का एक समूह उनको सयाजी ऊ बा ख़ीं के निधन का समाचार देने गया, तो वेबू सयादॉ ने उनसे कहा, “आपके सयाजी मृत नहीं है। वे अभी भी अपना काम कर रहे हैं। अन्य लोग भले ही अभी भी जीवित हों, किन्तु मृत हैं।”

वेबू सयादॉ को सया जी का निमंत्रण[४]

जून, १९५३ में, सयाजी ऊ बा ख़ीं तथा माँ सयामा जी ने आदरणीय वेबू सयादॉ को सात दिनों के लिए केन्द्र पर आकर रहने के लिए मानसिक रूप से आमंत्रित किया। तब सयाजी ने अपने एक घनिष्ठ शिष्य, ऊ बों शें को, श्रद्धेय वेबू सयादॉ को एक औपचारिक निमंत्रण देने के लिये चाउसे भेजा। ऊ बों शें को सया जी ने वेबू सयादॉ को देने के लिये कोई औपचारिक निमंत्रण पत्र नहीं दिया था। सया जी ने कहा, 'बस उनसे यह कह दीजियेगा कि आपको मैंने भेजा है' तथा उन्हें निमंत्रण के विषय में निर्देश दिया।

ऊ बों शें का पहला पड़ाव माण्डले में एक मित्र के निवास स्थान पर था। उनके अभिवादन में उनके मित्र ने कहा, 'तो, ये महान ऊ बों शें हैं। इतने अप्रत्याशित रूप से ऊपरी म्यंमार में आपको क्यों

आना पड़ा?'

ऊ बों शें का उत्तर था, 'मेरे गुरु ने मुझे यहाँ एक विशेष उद्देश्य से भेजा है। मैं प्रथम उपलब्ध विमान से आया हूं। मित्र, क्या आप मेरे लिये एक वाहन (कार) का प्रबन्ध कर सकते हैं?'

उनके मित्र ने पूछा, 'तो, आपके गुरु कौन हैं? और आपका विशेष कार्य (मिशन) क्या है?'

ऊ बों शें ने उत्तर दिया, 'महालेखाकार सया जी ऊ बा खीं मेरे गुरु हैं। महालेखाकार कार्यालय में, हम में से कुछ लोगों ने मिलकर एक विपस्सना समिति स्थापित की है तथा एक साधना केंद्र प्रारंभ किया है।हमने वहाँ एक पगोडा का निर्माण किया है।महालेखाकार उस केंद्र पर आचार्य हैं; अतः हम उन्हें सयाजी (श्रद्धेय आचार्य) कह कर संबोधित करते हैं।उन्होंने मुझे श्रद्धेय वेबू सयादॉ को यंगॉन आमंत्रित करने के लिए कहा है, अतः मुझे चाउसे जाना है।'

उनके मित्र ने कहा, 'ऊ बों शें, आप अवश्य पागल होंगे, श्रद्धेय वेबू सयादॉ तो, यहां तक कि कभी माण्डले भी नहीं आते। आप को क्या लगता है कि वे उतनी दूर यंगॉन तक जायेंगे? वे अपने विहार से कभी बाहर नहीं निकलते। वे कभी भी आमंत्रण स्वीकार नहीं करते।' ऊ बों शें ने कहा, 'मेरे प्रिय साथी, मुझे इन सब बातों के बारे में कुछ भी नहीं पता है। यह मेरे चिंतन का विषय नहीं है। मेरा कर्तव्य बस सयादॉ के पास जाना है तथा उन्हें अपने आचार्य का दिया हुआ संदेश संप्रेषित करना है। सयादॉ मुझे स्वयं बता सकते हैं कि उन्हें यंगॉन आने का निमंत्रण स्वीकार है या नहीं। कृपया मुझे यथासंभव शीघ्रातिशीघ्र चाउसे जाने के लिए बस एक वाहन (कार) की व्यवस्था कर दीजिये!'

कार की व्यवस्था की गई एवं ऊ बों शें आदरणीय वेबू सयादॉ के पास लगभग दोपहर के भोजन के समय पहुंचे। उन दिनों सयादॉ भोजन के समय, अर्पण करने हेतु लोगों की भीड़ से नहीं घिरे होते थे — वहाँ मात्र दो उपासिकायें, तीन या चार गृहस्थ महिलायें, तथा दो परिचारक उपस्थित थे। गृहस्थ शिष्य तथा ऊ चांउ एवं बो ठों नामक परिचारक प्रत्येक दिन सयादॉ की सेवा करते थे।

ऊ बों शें ने आदरणीय वेबू सयादॉ से कहा, 'श्रद्धेय, मैं सयाजी ऊ बा ख़ीं के एक संदेश के साथ आया हूं। सयादॉ ने अपने पात्र से ऊपर

देखा, ऊ बों शें पर दृष्टि डाली और कहा, 'हाँ, हाँ' और फिर अपना भोजन करने लगे। जब ऊ बों शें ने सयादॉ के मुख मण्डल को देखा, तो उन्हें लगा कि सयादॉ कह रहे हैं, 'हाँ, मुझे पता था कि तुम आ रहे हो। थोड़ी प्रतीक्षा करो।' ऊ बों शें ने विनम्रतापूर्वक प्रतीक्षा की।

अपना भोजन समाप्त करने के पश्चात वेबू सयादॉ ने ऊ बों शें पर दृष्टिपात किया। उन्होंने पूछा, 'गृहस्थ शिष्य, क्या आप यंगॉन से यहां तक आए हैं?'

'यह सत्य है, भन्ते! मुझे महान गृहस्थ शिष्य ऊ बा खीं द्वारा भेजा गया है।'

'महान गृहस्थ शिष्य ऊ बा खीं?'

'हाँ, भन्ते! वे वही महान शिष्य हैं, जो युद्ध से पहले आप का अभिवादन करने वेबू आये थे। वह संवत १३०२ (सन १९४१) के वगॉ (अगस्त) का महीना था। आपके निर्देशों के कारण, वे तभी से ध्यान का प्रशिक्षण एवं धम्म का प्रसार करते रहे हैं। युद्ध के बाद, ऊ बा ख़ीं बर्मा के महालेखाकार बन गये हैं तथा यंगॉन में बसे हैं। वे अपने अपने अधीनस्थों को अपने कार्यालय के एक ध्यान कक्ष में, ध्यान सिखाते हैं। कुछ विदेशी भी हैं, जो उनके मार्गदर्शन में ध्यान का अभ्यास करते हैं तथा जो बौद्ध हो गए हैं।'

श्रद्धेय वेबू सयादॉ ने कहा, 'यह सुनना आनंदमय लगता है कि जो धम्म उन्होंने अपने अटूट प्रयासपूर्ण अभ्यास के माध्यम से प्राप्त किया था, उसे वे बांट रहे हैं।'

'हाँ, भन्ते! महालेखाकार ऊ बा खीं तथा उनके कार्यालय के कुछ कर्मचारियों ने मिलकर १९५१ में विपस्सना शोध समिति (विपस्सना रिसर्च एसोसिएशन) की स्थापना की। वे अपने ध्यान के अनुभवों का एक वैज्ञानिक प्रणाली से अध्ययन कर रहे हैं। उन्होंने अपने निष्कर्षों का संकलन 'बुद्ध की शिक्षा तथा उनके सही उपयोग का प्रारंभिक अध्ययन' (The Basic Study of the Buddha's Teachings and Their Correct Application) नामक एक छोटी सी पुस्तिका तैयार की है, तथा वे उसे आपके अनुमोदन के लिए आप को प्रस्तुत करना चाहते हैं। आपकी मेत्ता एवं प्रोत्साहन के कारण, १९५१ में कसों (वैशाख) की अमावस्या को वे विपस्सना समिति (विपस्सना एसोसियेशन) स्थापित करने में सफल हुये, तथा महालेखाकार कार्यालय के सभी कर्मचारियों

को सम्मिलित होने की अनुमति मिली। कार्यालय के इन कर्मचारियों के परिवार वाले भी सम्मिलित होना चाहते थे, किन्तु कार्यालय के मंदिर कक्ष का स्थान बहुत छोटा था। परिणाम स्वरूप, हमने इंया म्यांय मार्ग पर एक भूखंड खरीद लिया। १९५२ में कसों (वैशाख) की अमावस्या के दिन वहां एक साधना केंद्र खोला गया, तथा सया जी इस नए केंद्र पर प्रशिक्षण देते हैं। केंद्र पर एक टीले के ऊपर उन्होंने एक धम्म यां ची चेति (पगोडा) का निर्माण करवाया है, और अब उनका प्रमुख विचार विदेशियों को धम्म सिखाना है।'

जब ऊ बों शें बिना किसी प्रश्न पूछे ही यह विवरण दे रहे थे, तो श्रद्धेय वेबू सयादॉ ने उन्हें मेत्ता पूर्ण दृष्टि से देखा। तब ऊ बों शें ने ऊ बा ख़ीं का संदेश दिया। उन्होंने कहा, 'केंद्र पर अब आठ ध्यान कोशिकाओं से युक्त एक पगोडा है। हमने आप के रहने के लिये आवास गृह का भी निर्माण किया है। सया जी ने मुझे आप से विनम्रतापूर्वक अनुरोध करने के लिए भेजा है कि हमारे लिये अपनी करुणा के कारण धम्म ची चेति को, जिसका लगभग एक वर्ष पूर्व निर्माण हुआ है, आशीर्वाद देने के लिए आप यंगॉन की यात्रा करें।'

जब उन्होंने यह बात कही, तो दोनों परिचारकों एवं महिलाओं ने ऊ बों शें तथा सयादॉ की ओर संदेहास्पद दृष्टि से देखा, किन्तु ऊ बों शें ने अपनी बात जारी रखी, 'भन्ते, आप से व्यक्त करने के लिए सया जी ऊ बा ख़ीं का एक विशेष संदेश मेरे पास है; चाउसे, श्वेबो, खीं ऊ के लोग आदरणीय सयादॉ के रूप में सन्निहित *सील, समाधि,* एवं *पञ्ञा* की गुणवत्ताओं का अभिवादन करने में सक्षम हैं, किन्तु बर्मा के अन्य भागों में ऐसे अनेक लोग हैं, जिन्हें सयादॉ का अभिवादन करने का अवसर सरलता से उपलब्ध नहीं हो पाता। आपकी पारमी प्रचण्ड हैं तथा आपकी सिखाने की क्षमता अति प्रबल है। ऐसे स्थान बहुत कम हैं, जहां लोगों को आप से यह शिक्षा मिली हो। आदरणीय महोदय, महान शिष्य ऊ बा ख़ीं का अनुरोध है कि आप अपने विहारों से बाहर आकर, तथा अपनी महान मेत्ता एवं करुणा के साथ, बर्मा के सभी लोगों को शीतल धम्म प्रदान करने के लिये देश भर की यात्रा करें। उन्होंने कहा है कि सयादॉ को ऐसा करने के लिए यही अब अच्छा समय है।'

ऊ बों शें ने अपना संक्षिप्त भाषण समाप्त किया था। उन्होंने

रूमाल से अपने माथे का पसीना पोंछा तथा सयादॉ के उत्तर की प्रतीक्षा करने लगे। उस छोटी सी बांस की झोपड़ी में प्रत्येक व्यक्ति मौन था।

सयादॉ की वाणी ने चुप्पी तोड़ी, 'हमें यंगॉन कब आना है?'

ऊ बों शें ने कंपकंपाती आवाज में उत्तर दिया, 'जब भी आप चाहें, भन्ते!'

श्रद्धेय सयादॉ ने कहा, 'अच्छा, तो मुझे नहीं लगता कि हम कल प्रस्थान कर सकेंगे, अत: परसों करेंगे। यदि हम परसों आयें तो क्या आपके लिये उपयुक्त होगा?'

ऊ बों शें इतने प्रसन्न हुये कि वे शायद ही बोल पा रहे थे, उन्होंने कहा, 'यह... यह भन्ते, उपयुक्त है, मैं तत्काल यंगॉन सूचित करूंगा, जिससे कि वहां सारी तैयारी की जा सके।'

सयादॉ ने दो भिक्षुओं, ऊ ञाण तथा ऊ सुमन को बुलाने के लिये बो ठों को भेजा। जब वे आए तो उन्होंने कहा, 'हम यंगॉन वहाँ शिष्यों को प्रशिक्षण देने के लिए जा रहे हैं। इस गृहस्थ शिष्य के साथ यात्रा संबंधित सारी व्यवस्था कीजिये। हम छ: भिक्षुओं तथा दो परिचारकों के साथ जायेंगें।'

दोनों भिक्षु इतने आश्चर्य चकित हो गये कि उन्हें अपने कानों पर भी विश्वास नहीं हो पा रहा था। वे बाहर गए तथा ऊ बों शें से समझाने के लिए कहा। तब उन्होंने यंगॉन-यात्रा की व्यवस्था के विषय में विचार विमर्श किया। वह दिन शुक्रवार, ३ जुलाई, १९५३ था।वे सहमत हुये कि यात्रा रविवार, ५ जुलाई को रेलगाड़ी द्वारा होगी। ऊ बों शें वापस कुटी में सयादॉ को नमन करने के लिये तथा उन्हें सारी व्यवस्था के विषय में अवगत कराने के लिए गये।

उन्होंने कहा, 'सयादॉ तथा उनके शिष्य रविवार को रेलगाड़ी से यंगॉन की यात्रा करेंगे। यंगॉन में प्रवास के लिए यदि कोई विशेष आवश्यकता हो, तो कृपया आप अपने शिष्य को बताइये।'

आदरणीय वेबू सयादॉ ने कहा, 'महान शिष्य से कहिये कि बस भिक्खुओं की विनय नियमावली के अनुसार ही यंगॉन में शौचालय की सुविधा उपलब्ध करवायें। इसके अतिरिक्त हमारी और कोई आवश्यकता नहीं है।'

ऊ बों शें वापस माण्डले आये तथा दूरभाष द्वारा यंगॉन से संपर्क करने के लिये, सीधे दूरभाष विनिमय केन्द्र की ओर गये। चूंकि महालेखाकार कार्यालय सबसे महत्वपूर्ण सरकारी विभागों में से एक था, ऊ बों शें अविलम्ब ही सयाजी से वार्तालाप करने में तथा उन्हें शुभ समाचार संप्रेषित करने में सफल हो गये। तत्पश्चात यह बताने के लिये कि क्या हुआ, वे अपने मित्र के कार्यालय में गये। उनके मित्र अत्यंत आश्चर्य चकित रह गये। ऊ बों शें सया जी का संदेश सुनने के लिए अपने मित्र के कार्यालय में प्रतीक्षा करने लगे। एक घंटे के भीतर, ऊन्हें बताया गया कि सारी व्यवस्था कर दी गई थी। टिकट खरीदे जा चुके थे तथा भिक्खुओं, गृहस्थ शिष्यों एवं ऊ बों शें के लिये रेलगाड़ी में स्थान सुरक्षित करा लिये गये थे।

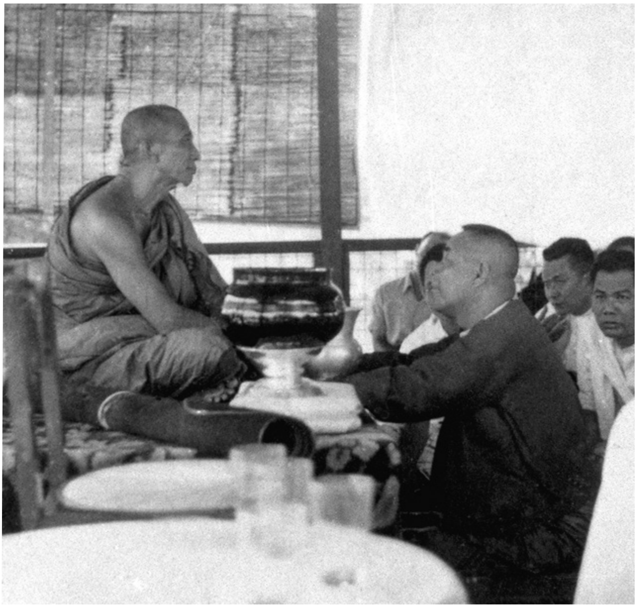
अन्तर्राष्ट्रीय साधना केन्द्र (इंटरनेशनल मेडिटेशन सेंटर), यंगॉन में सयादॉ तथा उनके अनुयायियों के लिए उनके दिवा कक्ष, चीवर, शौचालय-स्नानगृह इत्यादि सुविधाओं की झटपट तैयारियां की गईं।

वेबू सयादॉ के परम भक्त शिष्य तथा चाउसे विहार में उनके उत्तराधिकारी, शिन सा लू सयादॉ यह कथा बख़ूबी वर्णित करते थे कि किस प्रकार सयाजी ऊ बा ख़ीं उनसे रेलवे स्टेशन पर मिले तथा गहन ध्यान के अनुभवों के विषय में वेबू सयादॉ से उत्साहपूर्वक वार्तालाप करने लगे। वेबू सयादॉ मुस्कुराये और उन्होंने सयाजी से कहा कि जब तक वे केन्द्र पर न पहुंच जांय तब तक इन अति गंभीर प्रश्नों के लिये प्रतीक्षा करें। इन बातों की, ऐसे लोगों के समक्ष, जो इन्हें समझ न सकें, चर्चा करना उपयुक्त नहीं है।

आदरणीय वेबू सयादॉ को रेलवे स्टेशन से केंद्र तक एक बड़ी कार में लाया गया। जो लोग उनका स्वागत करने के लिए वहाँ थे, उन्होंने ऊपर पगोडा तक जाने वाले सोपान मार्ग पर दोनों ओर तथा पगोडा के चबूतरे पर अपना अपना स्थान ले लिया। जब कार सोपान मार्ग के नीचे रुकी, तो स्वयं सयाजी ने उसका द्वार खोला। वाहन से बाहर निकलने के पश्चात आदरणीय सयादॉ ने ऊपर पगोडा की ओर देखा, जिस पर नूतन ही सोने का पानी चढ़ा था तथा *ती* (छत्र) का मुकुट पहनाया गया था। वह सूर्य के प्रकाश में झिलमिल करता देदीप्यमान हो रहा था। सयादॉ सोपान मार्ग के नीचे रुके तथा दोनों हाथों को पगोडा की अर्चना के लिये ऊपर उठाया। ऐसा करने के

बाद ही, वे पगोडा के चबूतरे की ओर सोपान मार्ग पर शनैः शनैः आगे कदम बढ़ाने लगे।

जब वे लोग पगोडा के मंच पर पहुंचे, तो सया जी ने श्रद्धापूर्वक अपने हाथों को जोड़ कर ऊपर उठाया तथा आगे चलने का संकेत दिया, तब सया जी ने उत्तर की कोशिका में होते हुये पगोडा में प्रवेश करने के लिये सयादॉ को आमंत्रित किया। सयादॉ ने केंद्रीय कक्ष में प्रवेश किया।[५] सया जी ऊ बा खीं के शिष्य केन्द्रीय कक्ष के चारों ओर की कोशिकाओं में एवं पगोडा के बाहर चारों ओर बैठे थे, तथा उन्होंने सयादॉ के आदर के लिये अपने हाथों को जोड़ कर ऊपर उठाया।



अंतर्राष्ट्रीय साधना केन्द्र, यंगॉन के धम्म सभागार में आदरणीय वेबू सयादॉ

तब सया जी ने कहा, 'यह धम्म यॉग ची चेति वह स्थान है, जहां बुद्ध, धम्म एवं संघ, तीनों आर्य रत्नों की पूजा की जा सकती है, तथा हमारे प्रति उनके आभार का ऋण चुकाया जा सकता है। *सील, समाधि* तथा *पञ्ञा* की गुणवत्ताओं को शिक्षण का आधार बनाते हुये, हमने यह एक स्थान स्थापित किया है, जिससे कि यह *मग्ग* एवं *फल*

पदों के शिक्षण का विश्व के लिये केंद्र बन सके। हमें आवश्यक शक्ति तथा संरक्षण प्रदान करने के लिए एवं हमें निर्देश देने के लिये, आदरणीय वेबू सयादॉ ने यहाँ तक की यात्रा की है। उनसे *सील* (शील, *सिक्खापद*, शिक्षापद) लेने के पश्चात, हम अपने ध्यान को धम्म के उन आयामों पर, जिन्हें हमने आत्मसात कर लिया है, केन्द्रित कर, हम बुद्ध को, आदरणीय वेबू सयादॉ को, तथा उनके साथ आये भिक्खुओं को नमन करेंगे। देवताओं के राजा *सक्क* (शक्र, इन्द्र), विश्व के चारों अभिभावक चतुर्महाराजिक देवता, तथा अन्य सभी महान देवता इस स्थान पर आयें! वे बुद्ध, धम्म, एवं संघ की अर्चना करने के हमारे इस सर्वोच्च पुण्य कार्य में सम्मिलित हों तथा वे हमारी रक्षा करें!'

तत्पश्चात प्रत्येक व्यक्ति ने आदरणीय वेबू सयादॉ से त्रिरत्न में शरण तथा *सील* (शील, नैतिक शिक्षापद) ग्रहण किये, जिसके बाद प्रत्येक व्यक्ति ने ५ मिनट तक ध्यान लगाकर उनकी अर्चना की।

सया जी ने एक व्याख्यान दिया, जिसमें उन्होंने यह बताया कि १९४१ में आदरणीय वेबू सयादॉ से उनकी कैसे भेंट हुई थी तथा उन्होंने कैसे अभिवादन किया था। उन्होंने कहा कि वेबू सयादॉ के आदेश के पश्चात ही उन्होंने शिक्षा देनी प्रारंभ की थी। सया जी ने बताया कि कैसे उन्होंने महालेखाकार के विपस्सना शोध संघ (विपस्सना रिसर्च एसोसिएशन) की स्थापना की थी और कैसे उन्होंने कार्यालय के कर्मचारियों को एवं विदेशियों को ध्यान लगाना सिखाया था, जिस के माध्यम से वे बौद्ध बन गये। शोध संघ के अच्छी तरह से स्थापित हो जाने के बाद ही, इंया म्यांय रोड के भूखण्ड को लिया गया तथा वहां पर धम्म यॉग ची चेति का निर्माण किया गया था। समूचे विश्व में, बौद्ध धर्म का प्रसार करने के क्रम में, इस स्थान पर अन्तर्राष्ट्रीय साधना केन्द्र (इंटरनेशनल मेडिटेशन सेंटर) स्थापित किया गया।

जब सयाजी बोल रहे थे, तो आदरणीय वेबू सयादॉ का मुख मण्डल एक मुस्कान से खिल गया था। उनकी अभिव्यक्ति से स्पष्ट था कि जो उन्होंने सुना उससे वे प्रसन्न थे।

सया जी के समापन करने के पश्चात आदरणीय वेबू सयादॉ ने कहा, 'महान शिक्षक की शिक्षाओं का अभ्यास दुख के समापन की ओर अग्रसर करता है। आप सभी इसे स्वयं जानते हैं। अपने धम्म

को अन्य लोगों में पारित करना एक महान कार्य है। यह तो सर्वश्रेष्ठ उपहार है। आप जानते हैं कि आप बुद्ध के आभारी हैं। आप धम्म का अभ्यास करते हैं। यह साधना उच्चतम साधना है। आप सभी एक शुभ स्थान पर महान कार्य कर रहे हैं। इसके परिणाम स्वरूप, आप को महान लाभ प्राप्त होंगे। आपके प्रयासों के परिणाम आपकी पारमी की प्रबलता के अनुरूप होंगे। आप स्वयं को अपने प्रयास की शक्ति के माध्यम से स्थापित कीजिये तथा बुद्ध के निर्देशों के अनुसार अपनी साधना करते रहिये। इस प्रकार आप वह सब प्राप्त कर लेंगे, जिसे प्राप्त करना चाहिये । हम आपके आमंत्रण के उत्तर में यहां आये हैं, जिससे कि बुद्ध के ऋण की भरपाई में हमसे कमी न हो, जिससे कि हम बुद्ध के प्रति जो हमारी कृतज्ञता का ऋण है उसका हम वापस भुगतान कर सकें। प्राचीन काल में, जो बुद्धिमान लोग थे, वे भी इसी प्रकार जागरूकता सहित कार्य करते थे, तथा उन्होंने अपना लक्ष्य प्राप्त किया। उसी प्रकार आज भी आर्य जन प्रयास की स्थापना तथा कठिन परिश्रम के माध्यम से सफल होते हैं।'

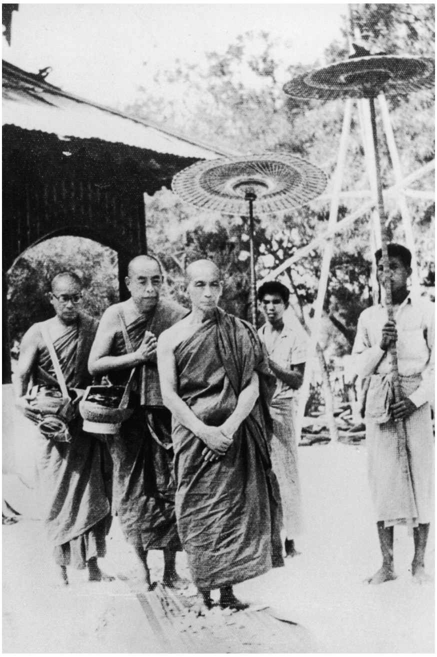
सभी उपस्थित व्यक्ति आनन्द विभोर थे तथा वे प्रबल निष्ठा के साथ, हर्षोल्लास के स्वर में बोले, 'साधु, साधु, साधु!'

बाद में, वेबू सयादॉ को, उनके आवास पर, जो एक अस्थायी रूप से स्थापित विहार के लिये भवन में था, ले जाया गया तथा उनके साथ के सभी भिक्षुओं में से प्रत्येक को उनका अपना अपना आवास दिया गया। सायं छः बजे, सयादॉ एवं भिक्षुओं को शीतल पेय प्रस्तुत किया गया, तथा तत्पश्चात सयादॉ ने उन सभी लोगों के लिये, जो यंगॉन से उन्हें प्रणाम करने आये थे, एक प्रवचन दिया। केंद्र पर अगले दिन समूचे नगर से बहुसंख्य आगन्तुक पधारे। इन आगन्तुकों में भूतपूर्व राष्ट्रपति स श्वे ताइ, अनेक न्यायाधीश तथा राजकीय मंत्रीगण भी सम्मिलित थे। वे सभी लोग भोजन, चीवर तथा अन्य आवश्यक वस्तुएँ भेंट स्वरूप ले आये। आदरणीय वेबू सयादॉ उन लोगों को, जो उनको प्रणाम करने आते, प्रति दिन तीन प्रवचन देते थे।

इस प्रकार, यंगॉन के लोग वेबू सयादॉ को नमन करने एवं उनसे शिक्षा प्राप्त करने में, सात दिनों तक सक्षम रहे। सया जी की मेत्ता, दूरदर्शिता एवं दायित्व के कारण तथा विपस्सना संघ (एसोसियेशन) के सदस्यों के प्रयास के कारण उनको यह अवसर प्राप्त हुआ था। अतः

यंगॉन के लोग इस बात के लिए उनके अत्यंत आभारी हैं।

सात दिन पूरा होने के बाद, आदरणीय वेबू सयादॉ तथा उनके साथी भिक्षु, यंगॉन में दान में प्राप्त अनेक उपहारों को लेकर विमान से चाउसे लौट गये।



आदरणीय वेबू सयादॉ के पीछे ऊ कुसल (सयाजी ऊ बा ख़ीं)
तथा ऊ तेजिन्द (ऊ को ले), इङ्ग्निंबिं विहार

जब लोगों ने सुना कि आदरणीय वेबू सयादॉ अन्तर्राष्ट्रीय साधना केन्द्र पर आये थे, तो लोग चाहने लगे कि वे उनके अपने गांवों, कस्बों और क्षेत्रों में आयें। यंगॉन में, पूर्व राष्ट्रपति स श्वे ताइ ने राजधानी में सयादॉ की यात्राओं का आयोजन करने के लिए एक समिति का गठन किया। उन्होंने उन्हें मई १९५४ में आने के लिये आमंत्रित कया। आदरणीय वेबू सयादॉ १ मई को, समिति के अस्थायी विहार में आवास करते समय, अन्तर्राष्ट्रीय साधना केन्द्र पर गये तथा धम्म यॉ ची चेति में सया जी एवं उनके शिष्यों के साथ ध्यान लगाया। उस दिन अपराह्न में उन्होंने केंद्र के धम्म सभागार में पाँच बजे उन्हें एक प्रवचन दिया तथा उन लोगों ने उन्हें उपयुक्त दान दिया।

तत्पश्चात, समिति (एसोसिएशन) के निमंत्रण पर आदरणीय वेबू सयादॉ प्रति वर्ष यंगॉन आये। वे पुन: १० मई १९५५; २१ फरवरी १९५७; तथा ५ अप्रैल १९५८ को अन्तर्राष्ट्रीय साधना केन्द्र पर आये। प्रत्येक बार उन्होंने धम्म यॉ ची चेति में सया जी एवं उनके शिष्यों के साथ ध्यान लगाया तथा धम्म सभागार में प्रवचन दिया। विपस्सना समिति (एसोसिएशन) के सदस्यों ने सदैव उन्हें तथा अन्य भिक्षुओं को चीवर एवं अन्य आवश्यक वस्तुओं का दान दिया।

सयादॉ की अन्तर्राष्ट्रीय साधना केन्द्र पर की प्रथम यात्रा के सात वर्ष पश्चात, १९६० में, सयाजी ने उन्हें निम्नलिखित पत्र भेजा:-

विपस्सना समिति,
महालेखाकार कार्यालय,
यंगॉन, बर्मा

(नडा पूर्णिमा, १३२१; १४, दिसम्बर १९५९)

श्रद्धेय वेबू सयादॉ को मां बा ख़ीं सादर संबोधित करते हैं!

१३०२ के वगॉ माह (अगस्त, १९४१) से, जब आपका शिष्य पहली बार आदरणीय वेबू सयादॉ से, जब वह रेलवे लेखा विभाग की सेवा में एक यात्रा पर था, मिला था, तब से आप के शिष्य ने श्रद्धेय सयादॉ की आज्ञानुसार [बुद्ध] शासन की सेवा हेतु कई कार्यों एवं कर्तव्यों को निष्पादित किया है। श्रद्धेय सयादॉ ने स्वयं धम्म यॉ ची चेति को तथा हमारे साधना केंद्र पर हमारे कार्यों की सफलता को देखा है। उन्होंने समूचे विश्व से आये अनेक विदेशियों को देखा है, जिन्हें उनके शिष्य द्वारा धम्म दिया गया है।

१३१५ (जून १९५३) में, आदरणीय सयादॉ इंया म्यांय रोड के साधना केन्द्र पर आये थे तथा वहां ठीक सात दिनों तक रुके। उस अवधि में सयादॉ ने अमरत्व की शीतलन औषधि दी। सयादॉ को यह भी स्मरण होगा कि उन्होंने [बुद्ध] शासन के लिये अति विशिष्ट बीज बोकर सक्रिय रूप से [बुद्ध] शिक्षा के प्रसार का शुभारंभ किया था।

छ: साल पहले के उस समय से प्रारंभ कर, आदरणीय सयादॉ ने समूचे म्यंमार में अनेक स्थानों की यात्रा की है तथा प्राणियों को असीम रूप से लाभान्वित किया है। आपके शिष्य भी यह कह सकते हैं कि

उनके कार्यों में संतोषजनक प्रगति हुई है।

आदरणीय सयादॉ ने जब यहां की प्रथम यात्रा की थी, चूंकि हम उसके सातवें वर्ष में प्रवेश कर रहे हैं, आपके शिष्य का अनुरोध है कि [बुद्ध] शासन (धर्म) के लाभ एवं विकास के लिए, प्राणियों के लाभ और विकास के लिए, तथा प्रेरणा प्रदान करने के लिए, आप स्वयं की एवं अपने भिक्खु संघ की दस दिन की उपस्थिति से अन्तर्राष्ट्रीय साधना केन्द्र को गौरवान्वित करें। यदि सयादॉ आना चाहते हैं, तो सब कुछ सयादॉ की इच्छा के अनुसार किया जाएगा ।

सयादॉ के शिष्य, जो पूर्ण आशावान हैं, आदर पूर्वक सयादॉ से निवेदन करते हैं कि वे दस दिनों के लिए आई एम सी (अन्तर्राष्ट्रीय साधना केन्द्र) आयें, क्योंकि यह साधना केंद्र सयादॉ को अति प्रिय है, तथा सयादॉ अपनी अतीव करुणा तथा मेत्ता के कारण [बुद्ध] शासन के निरन्तर विकास के लिए प्रयासरत रहते हैं। यदि वे यहां आते हैं, तो उनके संरक्षण एवं मार्गदर्शन में, उनके भिक्षु एवं गृहस्थ, दोनों प्रकार के शिष्य धम्म (धम्म-रस) का असाधारण स्वाद लेने का एक अवसर प्राप्त करेंगे। अत: आपके शिष्य सयादॉ से विनम्रतापूर्वक हार्दिक अनुरोध करते हैं कि यहां पधार कर हमें अनुग्रहीत करें।

मां बा खीं,
अन्तर्राष्ट्रीय साधना केन्द्र (इंटरनेशनल मेडिटेशन सेंटर),
इंया म्यांय रोड, यंगॉन

चूंकि आदरणीय वेबू सयादॉ ने और भी निमंत्रण स्वीकार कर लिया था, वे पूरे दस दिन तक केंद्र में निवास नहीं कर पाये। किन्तु वे पांच दिन (१३ - १८ मई, १९६०) के लिए आये। एक बार पुन: [अंतर्राष्ट्रीय साधना] केंद्र के लोग पहले की तरह सयादॉ का दर्शन करने में सक्षम हुये। उस समय केंद्र पर एक अमरीकी, डॉ० हिस्लॉप भी वहाँ थे। वे लगभग एक महीने से वहां ध्यान लगा रहे थे तथा आदरणीय वेबू सयादॉ की उपस्थिति में भी लगाते रहने में सक्षम हुये। डॉ० हिस्लॉप ने सयादॉ से त्रिरत्नों में शरण ली। आदरणीय वेबू सयादॉ इससे अति प्रसन्न हुये तथा उन्होंने सयाजी से और अधिक विदेशियों को प्रशिक्षित करने के लिए कहा। अपनी यात्रा के अंतिम

दिन उन्होंने इस बात को अपने प्रवचन का मुख्य विषय बनाया। 'मैंने भी इसी स्थान से अपने शिक्षण कार्य का शुभारंभ किया था।' यह बात उन्होंने बारंबार दुहराई।

१९६० के बाद, सयादॉ को अंतर्राष्ट्रीय साधना केंद्र पर आकर रहने के लिये कोई विशेष निमंत्रण नहीं भेजा गया, किन्तु जब भी वे यंगॉन आते थे, तो केन्द्र के साधक सदैव उनके दर्शन के लिये जाया करते थे। इस प्रकार, आदरणीय वेबू सयादॉ ने सयाजी के अंतर्राष्ट्रीय धम्म प्रसार के लिये प्रोत्साहन जारी रखा।

ऊ को ले द्वारा सया जी की उपसंपदा का विवरण

लगभग साढ़े चार बजे हम ख़ीं ऊ जनपद के इङ्गिंबिं वन परिसर में वेबू सयादॉ के विहार पहुंचे। पूरी यात्रा भर आकाश घटाटोप था, अत: हम उमस भरी भीषण गर्मी से बच गये तथा तरो ताजा अनुभव करते हुये विहार पहुंचे।

ऊ सुमन (सयादॉ के भतीजे, जो भोजनालय के प्रभारी भिक्षु थे) को तत्काल हमने अपने आगमन की सूचना दी तथा यात्रा का कारण बताया। वे वेबू सयादॉ को सूचित करने गये। चावल मिल मालिकों, ऊ बा टू तथा दो म्हें[६] द्वारा दान में दिये गये नये भवन में, सयाजी और मुझे ठहराया गया। उस दिन संध्या में लगभग सात बजे, पाउ टो ता सयादॉ ऊ सासन ने सयाजी को और मुझे *सामनेर* (श्रामणेर) की प्रव्रज्या दी, तथा लगभग आठ बजे, हम वेबू सयादॉ को नमन करने गये। हमनें अनुरोध किया कि सयादॉ हमारे उपाध्याय हों तथा वे हमें अपने शिष्यों के रूप में स्वीकार करें। सयादॉ ने सयाजी से पूछा कि सप्ताह के किस दिन उनका जन्म हुआ था[७] तथा क्या उन्हें अपना वह नाम याद था जो नाम बचपन में श्रामणेर की प्रव्रज्या के समय उन्हें दिया गया था। सयाजी ने कहा है कि उनका जन्म सोमवार को हुआ था, तथा जब श्वे गां टाइं ने उन्हें श्रामणेर की प्रव्रज्या दी थी, तो उनको ऊ कुसल नाम दिया गया था।

सयादॉ ने कहा, 'महान गृहस्थ शिष्य! यह नाम आप के लिये बिल्कुल उपयुक्त है। यही नाम आप एक भिक्षु के रूप में भी लेंगे।'

चूंकि मैं अपनी पूर्व प्रव्रज्या के समय का भिक्षु नाम स्मरण नहीं कर सका, तो सयादॉ ने थोड़ी देर विचार कर कहा, 'चूंकि आप का जन्म शनिवार को हुआ था, मैं आपको अशिन तेजिन्द नाम दूँगा।'

शुक्रवार १८ जून १९६५ को, गृहस्थ शिष्यों का एक समूह धम्म सभागार में नौ बजे के बाद सयादॉ के अभिवादन के लिये एकत्रित हुआ। एक प्रवचन देने के बाद, वेबू सयादॉ ने उपसंपदा समारोह

की तैयारी की। जैसा कि मेरी पिछली प्रव्रज्या के अवसर पर हुआ था, विहार को दान देने वाले गांव के पुरुषों ने भावी भिक्षुओं को अपने कंधों पर पालकी में बिठा कर विहार की सीमा की परिक्रमा की। उस जुलूस में, पुरुषों के पीछे, ताड़ के पत्ते एवं पुष्प लिये हुये महिलायें आयीं। नगाड़े तथा अन्य वाद्ययंत्र बजाये जा रहे थे। इस के पश्चात, सयाजी ने पचास से अधिक भिक्षुओं तथा श्रामणेरों को भोजन दान प्रस्तुत करवाया।

लगभग एक बजे, सयाजी और मुझे (दोनों अभी भी श्रामणेर को) स्थानीय संघ के साथ, उपसंपदा समारोह में भाग लेने के लिए सीमा कक्ष (उपसंपदा सभागार) में, जो कि तिलोक सब्बञ्ञु पगोडा के समक्ष है, जाना पड़ा। जब वेबू सयादॉ आये तो हम उनके अधीन *भिक्खु* (भिक्षु) बने। हम अपराह्न २ बज कर ६ मिनट पर भिक्खु बने। चूंकि प्रात:काल से ही आकाश बादलों से घिरा था, दिन का समय निर्धारित करने के लिए व्यक्ति की छाया को माप पाना संभव नहीं था।[८]

तीनों लोकों के ज्ञाता, सर्वज्ञ बुद्ध की कृपा से, बौद्ध संवत २५०९, बर्मी पञ्चांग में १३२७ के नयों (ज्येष्ठ, जेठ) माह के कृष्ण पक्ष की चतुर्थी को, गुरुवार के दिन, अपराह्न में दो बजकर छ: मिनट पर, इङ्जिंबिं विहार के सयादॉ के अन्तर्गत, कुल मिला कर १८ कम्मवा विशेषज्ञों एवं योग्य संघ (भिक्षुओं) के समक्ष हमें उपसंपदा प्राप्त हुई। अशिन (आचार्य) कुशल तथा अशिन तेजिन्द श्रामणेर के निम्न स्तर से उठकर भिक्खुपद के उदात्त स्तर पर पहुंच गये।

भिक्षु हो जाने पर चार बजे, हम विहार के उस अनुभाग के भवन से जो गृहस्थ लोगों के लिये आरक्षित है, निकल कर विहार के उस अनुभाग के भवन में चले गये, जो भिक्षुओं के लिए आरक्षित है। इस भवन को यां ऑँ मिंगला चांउं ('विपत्ति पर विजय प्राप्त करने हेतु शुभ विहार') कहा जाता था। इसे मार्केट स्ट्रीट, शण्डो क्वार्टर, मोंवुया निवासी ऊ ऑँग, दॉ यिन तथा उनके परिवार ने दान किया था। इस नव निर्मित भवन की संरचना एक मंजिला थी तथा ऊ कुसल एवं ऊ तेजिन्द उसमें रहने वाले प्रथम भिक्खु थे।[९] चूंकि उसमें जल की व्यवस्था थी, अत: हमारे लिये एक प्रक्षालित (फ्लश) शौचालय तथा स्नानकक्ष भी था। हमारे लिये वहां बिजली भी थी। सयाजी

(ऊ कुसल) प्रवेश द्वार के निकट तथा मैं पीछे स्नानकक्ष के निकट था। ऊ ला तुन हमारे भवन के पीछे एक छोटी सी ध्यान कुटी में रुके थे। वे हमारा प्रात:कालीन भोजन वहाँ तैयार करते थे।

सायं ५ बजे, अन्य सभी भिक्षुओं के साथ हम तिपिटक ग्रन्थालय में, सयादॉ को प्रणाम करने गये। तब ६ बजे सायं, हम सयादॉ के दर्शन के लिये उनके निवास पर गये तथा सयाजी ने निम्नलिखित वस्तुयें दान दीं; पिटक ग्रंथों का एक संग्रह, पांच भिक्खुओं के लिये चीवर समुच्चय (जोड़े, सेट), पांच छाते, पांच जोड़ी चप्पलें तथा पांच कम्बल।

शनिवार, १९ जून, १९६५, भिक्खु के रूप में हमारा पहला दिन था। हमने उसी समय सारिणी का अनुसरण किया जो अंतरराष्ट्रीय साधना केंद्र, इंया म्यांय रोड, यंगॉन में साधना शिविरों के समय प्रयोग होती है। मैं प्रात: चार बजे से पहले सोकर उठा। मुझे पता नहीं कि कितनी देर पहले ही सयाजी उठ गये थे। मैंने उन्हें अपनी शय्या पर पालथी मार कर बैठे हुये ध्यान लगाते पाया।

प्रात: कालीन भोजन के उपरान्त, जो कि विविध अवयवों के साथ मिश्रित चावल था, हमने अपने विहार में ही ध्यान लगाना जारी रखा। तब सयाजी एक नन्हे बोधि वृक्ष को पानी देने चले गये, तथा उन्होंने उदान एवं पट्ठान का पाठ किया।[१०] उन्होंने बोधि-धातु (बुद्धत्व तत्व) को जागृत किया। ग्यारह बजे दोपहर का भोजन करने के पश्चात, हमने अन्तर्राष्ट्रीय साधना केन्द्र की ही समय सारिणी के अनुसार, अपना ध्यान लगाना जारी रखा। सायं पांच बजे से ९ बजे तक हम चंक्रमण (छोटे से मार्ग पर चक्कर लगाना), व्यायाम करते, और तब सयादॉ के दर्शन के लिए जाते थे। हम उनका अभिवादन करते तथा उनके प्रति अपने कर्तव्यों का पालन करते थे। नौ से ग्यारह बजे तक हम ध्यान लगाते, और तब बिस्तर में चले जाते। हम इस कार्यक्रम का प्रति दिन पालन करते तथा मुझे विश्वास है कि इस बार मैं भिक्षुओं के नियमों के पालन में अधिक परिपूर्ण था, अपेक्षाकृत जब मैं पहली बार वहाँ था।

सयाजी अत्यधिक समय बोधि वृक्ष की छाया में अथवा अपने विहार में, उदान की गाथाओं, पट्ठान से उद्देस तथा निद्देस, पट्ठान पुच्छावर, तथा महासमय सूत्त का पाठ करने में बिताते थे।

२० जून, १९६५, एक रविवार को हम भोर में भोजनोपरान्त विहार की सीमा पर टहलने के लिए गये। हमने वहां आदरणीय वेबू सयादॉ को चंक्रमण करते हुये पाया। वे अपने हाथ में एक झाड़ू लिये हुए थे, और जब भी वे कोई कूड़ा देखते, तो उसे वे झाड़ू से साफ कर देते थे। वे विशेष रूप से फूलों से भरे वृक्षों के नीचे की जमीन पर झाड़ू लगाते, जो मुरझाये फूलों से ढकी थी।

लगभग ७ बज कर २० मिनट पर सयादॉ हम लोगों के भवन में आये। विहार के चारों ओर गृहस्थ लोग झाड़ू लगा रहे थे। सयादॉ हमारे विहार में आये और जब तक हमने उनका अभिवादन किया, तब तक वहाँ खड़े रहे। पहले उन्होंने कोई बात नहीं की। उनकी आँखों ने कक्ष में चारों ओर देखा। तब उन्होंने हमें देखा।

उन्होंने पूछा, 'आप लोगों के लिये सब कुछ ठीक है न? क्या आप ज्ञान विकसित कर रहे हैं?'

सयाजी ने कहा कि वे सयादॉ के जन्मस्थली पर एक पगोडा के निर्माण के लिये तीन सौ चैट तथा बोधि वृक्ष के नीचे बुद्ध आसन की मरम्मत के लिए दो सौ चैट दान देना चाहते हैं। सयाजी ने यह भी कहा कि वे विहार के लिये फूलों वाले वृक्ष भेजेंगे। वेबू सयादॉ ने ये प्रस्ताव स्वीकार किया और फिर विदा ली।

संयोग से, हमारे आगमन के समय ही सयादॉ की जन्मस्थली पर एक पगोडा के निर्माण की तैयारी का शुभारंभ हुआ था।[११] यह इङ्गिंबिं गांव में था। यदि कोई विहार के मुख्य द्वार के सामने से मार्ग का अनुसरण करे, तो वह थोड़ी देर में इङ्गिंबिं पहुंच जाता है। सयादॉ के परिवार के घर का पूर्व स्थल गांव के उत्तर में, सीमा पर चाहारदीवारी के सामने है। वहीं पर सयादॉ के लिए श्वे-चेत्थो चेति[१२] का निर्माण किया गया।

सयादॉ ने साधना केंद्र के परिसर में तीन बोधि वृक्ष लगवाये थे। उत्तर-पश्चिम कोने में एक पहले से ही बहुत बड़ा हो गया था। अन्य दो बाद में लगाए गए थे। सयाजी ने दान दिया जिससे कि इन दोनों वृक्षों के अन्तर्गत चाहार दीवारियों एवं बुद्ध आसनों का अभिसंस्कार (मरम्मत) किया जा सके।

सोमवार, २२ जून, १९६५ को, सयाजी उन भिक्षुओं को प्रणाम करने गये, जो जब भी सयादॉ अंतर्राष्ट्रीय साधना केन्द्र, यंगॉन आते

थे, तो वे उनके साथ होते थे। उस दिन प्रात: ३ बजे, सयादॉ कुछ भिक्षुओं के साथ उस स्थान पर गये जहां नए पगोडा का निर्माण किया जाना था। उन्होंने परित्त पाठ किया तथा उस स्थान को एक स्तंभ द्वारा चिह्नित किया। अपराह्न में, ग्राम वासियों ने ऊ सुमन (भिक्खु, जो वेबू सयादॉ के भाञ्जे थे) के मार्गदर्शन में उस भूमि को पगोडा की नींव के लिये साफ किया।

२४ जून को सवा आठ से नौ बजे के बाद तक हमें सयादॉ के साथ अकेले में कुछ समय बिताने का अवसर प्राप्त हुआ था। सयाजी ने सयादॉ को बताया कि हम दूसरे दिन चीवर उतारेंगे तथा वापस यंगॉन जायेंगे, क्योंकि अपने शिष्यों के प्रति, विशेषकर विदेशी शिष्यों के प्रति, उनके उत्तरदायित्व पूरे करने थे। सयाजी ने आगे कहा कि यदि अवसर प्राप्त हुआ तो ध्यान सिखाने के लिए उनकी योजना विदेश जाने की थी। उन्होंने सयादॉ से अनुरोध किया कि वे विदेशों में [बौद्ध] शिक्षा के प्रसार के विषय में उन्हें परामर्श दें। सयादॉ ने इस अनुरोध का पालन किया तथा जिन पहलुओं पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है, उनकी व्याख्या की।

तब मैंने सयादॉ को बताया कि जब मैं पहली बार भिक्षु बना था, तो कैसे मैंने आनापान का अभ्यास प्रारंभ किया था, तथा पहले श्वे जेदी सयादॉ, तत्पश्चात सयाजी ऊ बा खीं के अन्तर्गत, कैसे मैंने ध्यान लगाना जारी रखा। मैंने आगे कहा, 'किन्तु आदरणीय महोदय, एक बात है जो मेरे लिए स्पष्ट नहीं है। अब तक मैं कई वर्षों से ध्यान के इस क्षेत्र में कड़ा परिश्रम कर रहा हूं, किन्तु यदि मैं अन्य लोगों के चित्त से अपने चित्त की तुलना करूं, तो मैं बहुत विकसित नहीं हो पाया हूं। मैं सोचता हूं कि क्या मुझमें कोई पारमी है?'

मैं जो कहना चाहता था उसे सयादॉ ने ध्यान से सुना और तब उत्तर दिया, 'आप में पारमी हैं, और वे कुछ कम नहीं हैं। आप में अनेक महान पारमी हैं।' गांव के तीन चार लोग, जो बाहर झाडू लगा रहे थे, उनकी ओर इशारा करते हुए उन्होंने कहा, 'इन अन्य लोगों को देखो, इनकी पारमी बहुत कम हैं, किन्तु आपकी अनेक हैं। अब आप चारों ओर सुंदर बगीचों से घिरे एक बड़े पक्के मकान में रहते हैं। मैं उस मकान की बात नहीं कर रहा हूं जिसमें आप पहले रहते थे। वह आप का नहीं था। मेरा आशय उस मकान और बगीचे से

है जिसमें आप अब रह रहे हैं। आप के पास फुलवारी तथा वृक्ष हैं। आप अनेक वस्तुओं के स्वामी हैं। इन लोगों के पास वह सब नहीं है। यदि आप भगवान बुद्ध के शिक्षण को सुनें तथा उनका पालन करें, तो आप की जो भी आकांक्षा होगी, आप उसे प्राप्त करेंगे।'

सभी भिक्षुओं, श्रामणेरों तथा *थीलशिनों (शीलशिनों)*[१३] के लिए सयाजी जो दान देने जा रहे थे, चूंकि हमें उसकी व्यवस्था करनी थी, सयादॉ के शब्दों के विषय में सोचने के लिए मेरे पास उस समय अधिक समय नहीं था। पहले हम सयादॉ के लिए भोजन ले गये तथा उनको प्रस्तुत किया। तत्पश्चात विहार के अन्य निवासियों को भोजन प्रस्तुत किया गया।

जब दोपहर के भोजन के बाद मैं लेटा, तब जाकर विचार करने लगा कि संभवतः यह सयादॉ को कैसे ज्ञात हो सकता है कि अब मैं ही अपने भवन और बाग का स्वामी हूं। वे माण्डले विश्वविद्यालय के परिसर में मेरे घर आये थे। मैंने उन्हें मेमियो स्थानान्तरण के विषय में बताया था, किन्तु और कुछ नहीं। मेरी परिस्थिति की तुलना गांव के लोगों के साथ करके तथा यह कह कर कि मेरे भीतर अच्छी पारमितायें थीं, सयादॉ मुझे क्या बताना चाहते थे?

विश्राम के पश्चात, मैं अपने बिस्तर पर ध्यान में बैठा। थोड़ी देर बाद मैंने अपनी आँखें खोलीं। मैंने देखा कि दूसरे कमरे में सयाजी पालथी मार कर पट्ठान का पाठ कर रहे थे। उनके सिर के पीछे मैं वेबू सयादॉ का निवास देख सकता था। तब मैं समझ गया कि सयादॉ ने मुझे बताना चाहा था कि मैं न केवल सयाजी तथा स्वयं उनके जैसे प्रख्यात पारमी वाले व्यक्तियों की ओर देखूं, अपितु अपनी तुलना कम पारमी वालों से भी करूं, जिससे यह देख सकूं कि मैं पहले से ही कितना आगे आ चुका हूं। यही कारण है कि उन्होंने उन ग्रामीणों की ओर इंगित किया था, जो परिसर में झाड़ू लगा रहे थे।

सायंकाल, हम अन्य भिक्षुओं के साथ वेबू सयादॉ को अंतिम बार नमन करने के लिए वापस गये। तब सयाजी बोधि वृक्ष को पानी देने गये। तत्पश्चात, उन्होंने नौ बजे तक उदान का पाठ किया।

२८ जून को भोर के भोजन के पश्चात, हम सयादॉ की उपस्थिति में गृहस्थ पद के निचले स्तर पर वापस आ गये। हमने ऊ ला तुन की सहायता से अपने सामानों को ठीक किया तथा कमरों की सफाई

की। तत्पश्चात हमनें ऊ सुमन तथा अन्य भिक्खुओं का, जो वहां थे, अभिवादन किया और इज्ञिंबिं वन आश्रय स्थल से प्रस्थान किया।

हम खीं ऊ में अपने चित्रों को लेने के लिये रुके, जिन्हें वहां के एक स्टूडियो के एक चित्रकार (फोटोग्राफर) ने कुछ ही दिन पहले खींचा था। वहाँ से हम श्वेबो गये, जहां हम कॉफी व जलपान के लिए ऊ पे तिन के घर पर रुके। तत्पश्चात हम श्वेबो के बाहर, वेबू सयादॉ के विहार में प्रणाम करने तथा दृश्यावलोकन करने गये। वहां से आगे बढ़ते हुये, हम ग्यारह बजे कौं मूदॉ पगोडा पहुंचे। हम ने दो बार पगोडा की परिक्रमा की तथा फूल, तेल के दीप एवं अगरबत्ती अर्पित की। वापस सगाईं में हमनें विश्राम किया और मेरी सालियों (पत्नी की बहनों) के घर दोपहर का भोजन किया।

हम सीधे मेम्यो नहीं, अपितु चाउसे गये। हम नगर के बाहर वेबू विहार पहुंचे। जब सयाजी ने एक पहाड़ी के शिखर पर वेबू सयादॉ के निवास को प्रणाम किया तब धीरे धीरे वर्षा प्रारंभ हो गई। इस हल्की फुहार (झींसी वाली वर्षा) में, हम वापस घाटी में उतरे और उस स्थान पर गये जहां चौबीस वर्ष पूर्व सयाजी ने सयादॉ को नमन किया था। जब सयाजी ने पगोडा, बोधि वृक्ष, एवं निवास को जाकर नमन किया, तब और अधिक भारी बारिश प्रारंभ हो गई।

इसके पश्चात हम शिन सा लू नामक भिक्षु को प्रणाम करने गये। जब जब मैं चाउसे विहार गया था, तो प्रत्येक बार मैं आदरणीय शिन सा लू के दर्शन के लिये गया था। वे एक असाधारण आत्मसंवरणवान भिक्षु हैं तथा ध्यान के अभ्यास में दृढ़ हैं। वही एक भिक्खु हैं जो सयादॉ की भर्त्सना सुनने के पश्चात सीमा में रुके रहे तथा चुपचाप रात भर ध्यानमग्न रहे।जब आदरणीय वेबू सयादॉ अन्तर्राष्ट्रीय साधना केन्द्र, यंगॉन के धम्म यॉग ची चेति आये थे तो सयाजी ने शिन सा लू का, उनके प्रयासों के लिये सम्मान किया था, तथा उनका विशेष ध्यान दिया था। जब हम शिन सा लू सयादॉ को नमन कर बाहर आये, तो बारिश हो गयी थी तथा सूर्य पुन: निकल आ रहा था। बादल बिखर गये, तथा मौसम सुखद एवं रमणीक हो गया। जब हम माण्डले पहुँचे, तो सूर्य शानदार ढंग से चमक रहे थे।

सयाजी को एक दैनन्दिनी (डायरी) रखने की आदत थी। उसमें वे इस अवधि का, जिसमें वे जीवन में केवल उसी समय *दुल्लभ भिक्खु*

(दुर्लभ भिक्षु) बनने में सक्षम हुये थे, सविस्तार विवरण देते हैं। मैं इङ्जिंबिं के समय के इतने विवरण इसलिये दे पा रहा हूं, क्योंकि मुझे सयाजी की वे टिप्पणियां उपलब्ध थीं।

६ जुलाई के अंतर्गत दैनन्दिनी में एक प्रविष्टि है, जिसका शीर्षक है, 'वेबू सयादॉ के अभिवादन तथा पूजन के लिये, श्वेबो जनपद के, खीं ऊ बस्ती में, इङ्जिंबिं वन विहार की यात्रा'। उन्होंने इस प्रविष्टि का लेख अपने शिष्यों को दिया था —

जब मैं सयादॉ की उपस्थिति में आया, तो मैंने उनका पूजन किया, न केवल सामग्रियों के उपहार से, अपितु संघ में प्रवेश कर, भिक्षुओं की उत्कृष्ट विनय नियमावली का पालन कर, तथा इस उदात्त धम्म में ध्यान के अभ्यास द्वारा भी मैंने उनका सत्कार किया। जिस दान को देने का अभ्यास मैंने किया वह दान पारमी का अभ्यास था, जिसे इस जीवन में मैंने पहले कभी नहीं किया था।[१४] चूंकि यह संगठन (एसोसियेशन) एवं सभी शिष्य भी इस दान में भागीदार थे, गृहस्थ जीवन में प्रत्यावर्तित होने के पश्चात, मैं सयादॉ के समक्ष गया और उनकी उपस्थिति में तथा उनकी मेत्ता आशीर्वाद के साथ, मैंने इस पुण्य का आबंटन किया।

कुशल कर्म[१५]

दान-कुशल [उदारता के माध्यम से पुण्य]

इङ्जिंबिं पगोडा के लिये, ३०० चैट
बोधि वृक्ष की दीवारों के लिए, २०० चैट
कौं मूदॉ पगोडा के लिये, २० चैट
बर्मी में ३ तिपिटक संग्रह, ६८४ चैट,
३-३ चीवरों के दो समूह, १९० चैट
दो-दो चीवरों के तीन समूह, २४० चैट
५ छाते, ४० चैट
६ जोड़ी चप्पलें, ९६ चैट
२ चर्म आसन, १० चैट
२ कटोरे, छलनी इत्यादि ३७ चैट
१ उस्तरा, १३ चैट

मोमबत्तियां एवं अगरबत्तियां, २० चैट

एक बड़ी मंजूषिका भर मिठाइयों का एक बड़ा डब्बा, ३२ चैट

२ दिन का भोजन दान

(१) १८ जून १९६५, ३०० चैट

(२) २७ जून १९६५, ५०० चैट

कुल २४४२ चैट

टिप्पणी:- खाद्य के लिये लागत में विपस्सना एसोसिएशन से २२० चैट सम्मिलित है। इन सामग्रियों के अतिरिक्त मेरे भारतीय शिष्यों द्वारा आम, मैंगोस्टीन (एक प्रकार का फल) तथा नमकीन जलपान प्रस्तुत किये गये थे।

सील कुसल (शील-कुशल) [सदाचार के माध्यम से पुण्य]

एक उदात्त भिक्खु जीवन में प्रवेश करने के पश्चात, मैंने निष्ठा एवं सम्मान के साथ, आचार संहिता की २२७ नियमावलियों का पालन किया। मैंने विशेष प्रयास किया कि आचरण के गौण नियमों का भी उल्लंघन न हो। इस जीवनकाल में, इस उच्च प्रकार के शील के अभ्यास का अवसर केवल भिक्खुपद के उन दस दिनों के समय ही मिला था।

भावना-कुशल [चित्त के विकास के माध्यम से पुण्य]

जब भी मैं बुद्ध, धम्म, एवं संघ के प्रति अपने कर्तव्यों से निवृत होता, तो मैं अपने मस्तिष्क को धम्म के प्रति निर्देशित करता था, तथा इस प्रकार, *पटिपत्ति* (शिक्षाओं का व्यवहार में डाल कर अभ्यास) द्वारा, अर्थात ध्यान द्वारा मैंने अपना आदर प्रकट किया।

दैनिक कार्यक्रम

प्रात: कालीन भोजन के पश्चात, मैं बोधि वृक्ष को जल देता तथा तब उसकी छाया में उदान का [बुद्ध की जागृति का तीन चरणों में][१६] पाठ करता।

अपने आवास में वापस आकर, मैं *पट्ठान* से *उद्देस* एवं *निद्देस* का पाठ करता।[१७]

दोपहर को मैं पट्ठान पुच्छावर[१८] का पाठ कर आराधना करता।

अपराह्न चार बजे, मैं महासमय सुत्त[१९] का पाठ कर, साथ ही

साथ अन्य छ: सुत्तों का, जिनका महासमय पर शिक्षण दिया गया था[२०], पाठ कर पूजा करता।

सायं नौ बजे से पहले, मैं बोधि वृक्ष के नीचे उदान गाथाओं, अनेकजाति संसारा[२१] तथा अन्य गाथाओं का पाठ कर, ठीक नौ बजे तक वहीं ध्यान में बना रहता।

जो भी दान कुशल, शील कुशल, भावना कुशल मैंने संपादित किया तथा साथ ही साथ जो भी पुण्य मैंने बुद्ध, धम्म, एवं संघ की पूजा अर्चना द्वारा अर्जित किया, उसे मैं सभी ब्रह्माओं, देवताओं तथा मनुष्यों में आबंटित करता हूं, जो मेरी पारमिताओं की पूर्ति में मेरी सहायता करते हैं, विशेष रूप से *पटिपत्ति-सासन* (प्रतिपदा शासन, प्रशिक्षण) के प्रसार में सहायता का उत्तरदायित्व लेने वाले विपस्सना संगठन (एसोसिएशन) के लोगों में।

सभी मन एवं शरीर से प्रसन्न हों। वे *मग्ग* (मार्ग) पद एवं फल पद से संबंधित ज्ञान से भर जांय। वे जागृति (बोधि) को प्राप्त करें, जिसकी उन्हें आकांक्षा है।

सयाजी ऊ बा खीं, सभापति,
विपस्सना एसोसिएशन
३१ ए इंया म्यांय रोड,
६ जुलाई, १९६५

सयाजी ऊ चित तिन की टिप्पणी

[क] उस समय सयाजी यंगॉन, म्यंमार बुद्ध सासन कौन्सिल (बौद्ध प्रशिक्षण परिषद) की पटिपत्ति सब-कमेटी (प्रतिपदा उप समिति) के अध्यक्ष थे। उन्हें देश के साधना केन्द्रों से संबंधित मुद्दों को निपटाने का काम सौंपा गया था। परिषद को, इन केन्द्रों से प्राप्त विवरणों में लिखा था कि एक बड़ी संख्या में लोग, *मग्ग* पद तथा फल पद के विजेताओं में से थे, किशोर बालिकाओं से लेकर वृद्ध व्यक्तियों तक। कार्यकारी समिति में सत्ताईस सदस्य सम्मिलित थे, जो देश भर से गण-मान्य धार्मिक व्यक्ति थे। उनमें से अधिकांश अतिशिक्षित अथवा पालि के लोकप्रिय विद्वान थे। वे सभी चिंतित थे कि संभव है कि इन केन्द्रों पर कुछ गलत हो रहा हो, किन्तु उनकी आलोचना का उनमें साहस नहीं था, क्योंकि धम्म के विरुद्ध कुछ भी कहना अत्यधिक

हानिकारक होता। समस्या के समाधान के लिए, कार्यकारी समिति ने संबंधित समस्त कागज-पत्र सयाजी की अध्यक्षता वाली पटिपत्ति मामलों की उप-समिति को हस्तांतरित करवा दिया। यह सब १९५३ में हुआ। सयाजी को एक ऐसा समाधान निकालना था, जिससे किसी को भी निराश न होना पड़े। उन्होंने बर्मी भाषा में 'बुद्ध की शिक्षाओं का मूलभूत अध्ययन और उनके सही उपयोग' लिखा तथा उसे उप-समिति को, तत्पश्चात कार्यकारी समिति को प्रस्तुत किया। इसे देश के सभी साधना केन्द्रों में, उनकी प्रतिक्रिया के लिए वितरित करने का एक संकल्प पारित किया गया। किसी भी केन्द्र से कोई उत्तर नहीं प्राप्त हुआ, उनसे भी नहीं जिन्होंने मग्ग एवं फल पदों के विजेताओं की सूचियां भेंजी थीं। उसके बाद, कोई भी ऐसी सूची नहीं भेजी गई। सयाजी ने ऊ बो ले, बर्मा रेलवे के लेखा उपनियंत्रक, जिनकी मां वेबू सयादॉ के गृहस्थ समर्थकों में से एक थीं, के माध्यम से, अपनी मुद्रित पुस्तिका वेबू सयादॉ को अलग से भेजी। ऊ मॉ मॉ (एक पूर्व कर्नल), जिन्होंने १९८४ में सयामा जी के साथ साधना की थी तथा अब अधिकांश समय अण्तर्राष्ट्रीय साधना केन्द्र, यंगॉन में ही रहते हैं, ऊ बो ले के अनुज हैं।

[ख] सयाजी तथा उनके निकटतम शिष्यों के लिये, यह कोई आश्चर्य की बात नहीं थी कि सयाजी के निमंत्रण को सयादॉ स्वीकार करेंगे। एक रात, जब शिक्षण तथा सामूहिक ध्यान के लिये बैठकों का दिनभर का कार्य समाप्त हो गया, तो सयाजी एक विचार से प्रेरित हुये। अत: उन्होंने सयामा जी तथा सयाजी उ चित तिन को पगोडा की कोशिकाओं में प्रवेश करने के लिए कहा। सयाजी ने सायामा जी को निर्देश दिया कि वे स्वयं को तैयार करें और तब उन्होंने वेबू सयादॉ को मानसिक रूप से आमंत्रित किया।

सयाजी तथा सयामा जी पगोडा से बाहर आये और सयाजी ने केंद्र के विपस्सना एसोसिएशन के कोषाध्यक्ष, ऊ बों शें को अगले दिन मांडले के लिए उड़ान भरने का निर्देश दिया। वहां से उन्हें वेबू सयादॉ को एक औपचारिक निमंत्रण देने के लिए, कार से आगे चाउसे वेबू चॉ जाना था। इस घटना को, म्यंमार के प्रथम राष्ट्रपति, साओ श्वे ताइ समेत, सयाजी के अनेक शिष्यों ने स्मरण किया। बाद में, साओ श्वे ताइ से उस यंगॉन समिति की अध्यक्षता करने का निवेदन किया

गया, जो अगले वर्ष से प्रारंभ कर, वेबू सयादॉ को निचले म्यंमार की वार्षिक यात्राओं के लिये आमंत्रित करती थी। उन्होंने बताया कि जब उन्हें सयादॉ से व्यक्तिगात रूप से दर्शन का अवसर प्राप्त हुआ था, तो कैसे उन्होंने सयादॉ से पूछा था, 'क्या कोई व्यक्ति किसी अन्य व्यक्ति को मानसिक रूप से आमंत्रित कर सकता है?' साओ श्वे ताइ ने यह सुना था कि सयाजी ने वेबू सयादॉ को मानसिक रूप से आमंत्रित किया था, तथा सयादॉ ने अपनी सहमति दी थी; तब औपचारिक रूप से आमंत्रित करने के लिये ऊ बों शें को भेजा गया था। 'गृहस्थ शिष्य, यदि पवित्रता है, तो एक निश्चित स्तर पर, ऐसा हो सकता है' वेबू सयादॉ ने तत्काल उत्तर दिया।

आदरणीय वेबू सयादॉ के केन्द्र पर आ जाने के पश्चात, सयाजी ने साओ श्वे ताइ को सयादॉ का अभिवादन करने के लिए आमन्त्रित किया। साओ श्वे ताइ एक रात्रि-भोज समारोह में जाते समय, लगभग सात बजे आये। उन्होंने सयादॉ से पूछा कि क्या वे एवं सयाजी एक ही बात का प्रशिक्षण देते हैं। उन्होंने यह भी पूछा कि क्या उन्हें सयाजी के अन्तर्गत ध्यान लगाना चाहिए, तथा सयादॉ ने कहा कि हां उन्हें लगाना चाहिए। साओ श्वे ताइ ने तत्काल सयाजी से प्रशिक्षण का अनुरोध किया, अत: उन दोनों ने सयादॉ से अनुमति ली तथा पगोडा में चले गये। सयाजी ने साओ श्वे ताइ के लिये दक्षिण की कोशिका निर्धारित की, वह जिसमें एक वर्ष पश्चात बुद्ध प्रतिमा स्थापित की गई। तब सयाजी ने उन्हें आनापान ध्यान लगाना सिखाया। साओ श्वे ताइ ने कहा था कि उनके पास रात्रि-भोज समारोह में सम्मिलित होने के पहले, मात्र एक घंटे का समय था, किन्तु वे ध्यान में दो घंटे तक बैठे रहे। सयाजी ने दो घंटे के बाद कोशिका एवं पगोडा के केंद्रीय मूर्तिकक्ष के बीच का द्वार जब खोला, तब साओ श्वे ताइ ने अपने नेत्र खोले। वे आश्चर्यचकित थे कि वे इतने लंबे समय तक ध्यानमग्न रहे। अब उनको रात्रि-भोज समारोह के लिए देर हो चुकी थी, किन्तु वे ध्यान से इतने प्रभावित हो गये कि उन्होंने कहा, 'कोई बात नहीं, अब मैं नहीं जाऊंगा'। इस के बाद से, दक्षिणी कोशिका वृद्ध पुरुषों को दी जाने लगी।

[ग] सामान्यतया, अंतर्राष्ट्रीय साधना केन्द्र, यंगॉन पर वापस लौट कर, सयाजी अपने अनुभवों का वर्णन करते थे। जब उन्होंने सयाजी

ऊ चित तिन को वेबू सयादॉ के विहार में हुई एक असाधारण घटना के विषय में बताया, तो वहाँ कोई और नहीं था, या संभव है कि मां सयामा जी रही हों। १७ जून १९६५, उनके आगमन के दिन, देर अपराह्न में, जब ऊ ला तुन सयाजी का मुण्डन कर रहे थे, तो सहसा सयादॉ आ गये, सयाजी के समक्ष अपनी एड़ियों पर बैठ गये, तथा मुण्डन करने से जो केश नीचे गिरे थे उन्हें उठाना प्रारंभ कर दिया। उन्होंने कुछ केशों को एकत्र किया तथा लेकर वापस चले गए। सयाजी इस से अचंभित थे, तथा उन्होंने ऊ ला तुन से कुछ केशों को एक खाली प्लास्टिक की दवा की शीशी में बचा कर रखने के लिये कहा, जिसे सयाजी अपने साथ यंगॉन वापस ले आये। वे इस शीशी को सदैव अंतर्राष्ट्रीय साधना केन्द्र के पगोडा में, बुद्ध की प्रतिमा के पीछे रखते थे। जब सयामा जी तथा सयाजी ऊ चित तिन म्यँमार से बाहर आये, तो वे इनमें से आधे केशों को अपने साथ ले आये, जिससे कि उन केशों को सम्मानित एवं पूजित किया जा सके। अब वे केश, बहुजन हिताय, विश्व भर में निर्मित धम्म यौंग ची चेतियों में निहित हैं।

[घ] अब जब कि भवन का निर्माण कार्य पूरा हो गया था, तो भवन परिसर की सफाई तथा मुख्य प्रवेश द्वार तक के लिए एक पगडंडी बनाना आवश्यक हो गया। यद्यपि, संध्या समय देर हो चुकी थी, श्रद्धेय वेबू सयादॉ ने कुछ गृहस्थ शिष्यों को परिसर की सफाई तथा उस पगडंडी को बनाने के लिए एकत्रित किया। भवन का मुख्य प्रवेश द्वार परिसर के मध्य में था तथा पगडंडी सीधे आदरणीय वेबू सयादॉ के विहार की ओर जाती थी। इस पथ को 'मिं लैं मा' अर्थात 'राजमार्ग' का नाम दिया गया।

ऊ ला तुन वहाँ मुख्य मार्ग पर कार्यरत व्यक्तियों की सहायता कर रहे थे, किन्तु उन्होंने सोचा कि पार्श्व पगडंडियां, जो भवन के निर्माण के समय मजदूरों एवं व्यवसायियों द्वारा प्रयोग में लाई गई थीं, वे एक रात के लिये काम आयेंगी। सयाजी ने उन्हें ऊंचे स्वर में सोचते हुये सुन लिया, तथा कुछ प्रश्नों के साथ, उन्हें डाँटने का निर्णय लिया।

उन्होंने पूछा, 'ब्रह्मा एवं देवता कैसे विहार पर आयेंगे? क्या वे पार्श्व मार्गों से आयेंगे अथवा राजमार्ग से?'

ला तुन ने उत्तर दिया, 'आदरणीय महोदय, वे राजमार्ग से आयेंगे।'

सयाजी ने कहा, 'हाँ, जैसे एक राजा मिं लैं मा (राजमार्ग) पकड़ेगा, उसी प्रकार भिक्षुओं एवं श्रामणेरों को भी पकड़ना होगा। जो भी करना है, उसे तत्काल करना पड़ेगा। व्यर्थ करने के लिए बिल्कुल समय नहीं है। इसे ठीक से, सहकर्मियों के साथ सामञ्जस्य एवं सद्भाव से किया जाना चाहिए।'[२२]

[ङ] बुद्ध दिवस (वैशाख पूर्णिमा, बर्मी संवत १३१३, अर्थात २० मई, १९५१) के अवसर पर सयाजी ने तिपिटक से कुछ उद्धरणों को चुना तथा एक पुस्तिका के रूप में प्रकाशित करवाया। उदान, पटिच्चसमुप्पाद, उद्देस, निद्देस, अट्ठजय मंगल गाथा (धम्मपद, गाथायें १५३-१५४, 'आठों विजय का उत्सव मनाती गाथायें'), ये उद्धरण थे। यह पुस्तिका धम्म-दान (*धम्म लेट सॉ* अर्थात धम्म शिक्षण का उपहार) के रूप में मुद्रित की गई थी। महालेखाकार कार्यालय के बुद्ध-सासन अचूसां अतीं ने इसे निः शुल्क वितरित किया। आदरणीय लेडी सयादॉ के अनुसार, यदि इन धम्मोपदेशों को कंठस्थ कर लिया जाय तथा उनका प्रतिदिन, जीवन पर्यन्त पाठ किया जाय, तो शरीर एक धम्म-चेति के सदृश बन जाता है, तथा मनुष्य एवं देवता, ऐसे पाठ करने वाले व्यक्ति की वन्दना अर्चना कर पुण्य अर्जित करेंगे। सयाजी ने सत्यनिष्ठा के साथ यह घोषित किया था कि केंद्रित मन से, आस्थावान हृदय के साथ, बुद्ध के बुद्धत्व प्राप्त करने की कल्पना करते हुये, इन गाथओं का पाठ करने से यह संभव है कि बोधि-धातु जागृत हो जाय। इस पुस्तिका में, उदान निद्देस के अन्त में, लेडी सयादॉ के शब्दों के उद्धरण के रूप में एक टिप्पणी जोड़ी गयी थी।

[च] शुक्रवार, १८ जून, १९६५ को भिक्खु बनने के पश्चात, सयाजी को बोध हुआ कि सयादॉ अपने जन्मस्थान पर एक पगोडा का निर्माण करवाना चाहते थे, जो कि साधना केंद्र से लगभग एक किलोमीटर उत्तर में है। सयाजी ने कहा कि उसी रात को, मध्य रात्रि में उठकर, किसी की निद्रा भंग किये बिना ही, वे विहार के पूर्वी द्वार से बाहर निकले। अतः न तो ऊ को ले (ऊ तेजिन्द) और न ही ऊ ला तुन को पता चला कि वे भावी पगोडा के निर्माण स्थल पर गये और ठीक उसी स्थान पर जहां सयादॉ का पगोडा बनना था, बैठ कर ध्यान लगाया। तत्पश्चात उन्होंने परित्त एवं पट्ठान का पाठ किया और अपने आवास पर लौट आए।

[छ] चूंकि मैं (सयाजी ऊ चित तिन) उनके कार्यालय में कार्य प्रारंभ करने के पश्चात से, सयाजी के निकट आ गया था, सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों के वेतन संवितरण के लिए उत्तरदायी अधिकारी के माध्यम से, मैं अवगत हुआ था कि सयाजी प्रत्येक माह की पूर्णिमा से लेकर अमावस्या तक, १० शिक्षापदों का पालन करते थे, तथा वे अपने वेतन को स्वयं हाथ नहीं लगाते थे। अत: वह अधिकारी उनका वेतन सीधे सयाजी के परिवार को दे देता था जिससे सयाजी को पैसा हाथ न लगाना पड़े। वेतन के उनके परिवार में सीधे चले जाने का एक कारण यह था कि उनके आठ बच्चे थे जिनका उन्हें पालन करना था। उनकी नौ संतानें हुई होतीं किन्तु प्रथम बालिका की अल्प आयु में ही मृत्यु हो गई।

सयाजी ने एक साथ तीन या चार पृथक पृथक पदभार (तीन पद तीन वर्षों के लिये तथा चार पद एक वर्ष के लिए) संभाले, जो सभी विभागध्यक्ष के स्तर के थे। प्रत्येक पद का वेतन १६०० चैट हुआ होता, किन्तु सयाजी को मात्र एक पद (वाणिज्यिक लेखा परीक्षा निदेशक) से ही वेतन लेने की अनुमति दी गई थी। अन्य सभी पद केवल मानद थे। यह अनुच्छेद उनकी नियुक्ति के आदेश में जोड़ा गया था, अन्यथा देश के मौलिक नियमों के अंतर्गत प्रत्येक अतिरिक्त पद के लिए वे ३०० चैट लेने के अधिकारी थे। उनकी नियुक्ति के आदेश के इस अनुच्छेद ने उनके अतिरिक्त वेतन का अधिकार छीन लिया। यदि उन्हें प्रति माह १९०० चैट मिलता, तो उनके तात्कालिक वरिष्ठ, महालेखाकार, जिनकी नियुक्ति एक सांसदीय अधिनियम के अनुसार हुई थी, जिनका वेतन केवल १८०० चैट था, तो उनके (महालेखाकार के) वेतन की तुलना में उनका (सयाजी का) वेतन अधिक हो जाता। बाद में, जब सयाजी विशेष कार्य प्रभारी अधिकारी के रूप में महालेखाकार के कार्यालय में थे, तो उन्होंने महालेखाकार के वेतन में बृद्धि कर उसे २५०० चैट प्रति माह करने के लिए एक अति सराहनीय तर्कपत्र तैयार किया। इसे स्वीकृति मिली तथा अधिनियम संशोधित हुआ। उसके पश्चात, सयाजी अपने सभी अतिरिक्त पदों में से केवल एक के लिए एक अतिरिक्त ३०० चैट का वेतन ले सकते थे। इस अतिरिक्त राशि का उपयोग वे अपने व्यक्तिगत व्यय के लिए करते थे। अपने इस अतिरिक्त वेतन में से संचित धन से वे अपने कुशल कार्यों के रूप में दान देते थे।

टिप्पणी

[१] पृ० ५९ पर टिप्पणी 'क' देखिये

[२] अंतिम वाक्यों का अनुवाद एक और तरह से हो सकता है कि 'व्याख्या तो अनेक प्रकार से हो सकती है। बस ध्यान पूर्वक रहिये।' 'बुद्ध की शिक्षाओं का मौलिक अध्ययन एवं उनके सही उपयोग' की भूमिका में, सयाजी टिप्पणी एवं आलोचना आमंत्रित करते हैं, और पुस्तिका के अंत में वे घोषणा करते हैं कि इस 'धम्म यॉ ची' पुस्तिका सं० १ के पश्चात सं० २ आयेगी, जिसमें प्राप्त हुई टिप्पणियों को तथा उनके द्वारा उन टिप्पणियों के स्पष्टीकरण को वे प्रकाशित करेंगे। ऊ को ले ने सयाजी की जीवनी (पृ०२१५) में लिखा है कि सयाजी की इन प्रकाशनों को जारी रखने की योजना थी। परन्तु वेबू सयादॉ इस बात से चिंतित थे कि यह किसी विवाद में विकसित हो जायेगा तथा सयाजी का आधिक समय ले लेगा — समय जिसका अन्य रूप से ध्यान सिखाने के लिए उपयोग किया जाता। यही कारण है कि सयादॉ ने अपनी टिप्पणी में वह अंतिम वाक्य जोड़ा। सयाजी ने सयादॉ के परामर्श को स्वीकार किया तथा श्रृंखला जारी नहीं की।

[३] विहार परिसर में एक गृह जो प्रव्रज्या, उपसंपदा तथा संघ के अन्य औपचारिक सम्मेलनों के लिए उपयोग में लाया जाता हो।

[४] पृ० ५९ पर टिप्पणी 'ख' देखिये।

[५] आदरणीय वेबू सयादॉ श्वेदागॉन पगोडा की ओर मुख कर के बैठे, चूंकि दक्षिणी द्वार के माध्यम से, जब द्वार खुला छोड़ दिया जाता था, तो पगोडा को देखा जा सकता था। एक वर्ष पश्चात, दक्षिणी कोशिका में, बुद्ध की एक संगमरमर की प्रतिमा स्थापित की गयी।

[६] पृ०६०-६१ पर टिप्पणी 'ग' देखिये ।

[७] बर्मा में, श्रामणेर एवं भिक्षुओं के नाम प्रत्याशी के जन्म दिवस के आधार पर दिये जाते हैं । सप्ताह के प्रत्येक दिन के लिए वर्णमाला के भिन्न भिन्न अक्षर निर्धारित हैं तथा जो नाम दिया जाता है उसका प्रारंभ उस जन्म दिन के लिए निर्धारित अक्षरों में से एक होना चाहिए।

[८] घड़ी के अनुसार समय अंकित करने के अतिरक्त, सूर्य की छाया माप कर समय निर्धारित करने की परंपरागत विधि भी उपसंपदा में यथासंभव प्रयोग की जाती है।

[९] पृ० ६१-६२ पर टिप्पणी 'घ' देखिये।

[१०] पृ० ६२ पर टिप्पणी 'ङ' देखिये।

[११] पृ० ६२ पर टिप्पणी 'च' देखिये।

[१२] बर्मी भाषा में 'चेत्थो' उस स्थान को इंगित करता है, जहां नाभिरज्जु (गर्भनाल, नाड़ा) दफन (गाड़ा) होता है, अत: 'जन्मस्थान'। "श्वे" का अर्थ "स्वर्णिम" होता है।

[१३] थीलशिन (सीलशिन, शीलशिन अर्थात 'नैतिक शिक्षापदों की सम्मानपूर्वक पालनकर्ता')। थेरवादी बौद्ध धर्म में, महिलाओं की उपसंपदा की परंपरा लुप्त हो गई है, तथा प्रमुख बर्मी भिक्षुओं के मतानुसार, इसे पुन: केवल एक बुद्ध

द्वारा ही पुनर्स्थापित किया जा सकता है। इसका अर्थ यह है कि जो महिलाएं बर्मा में धार्मिक जीवन व्यतीत करना चाहती हैं, वे विशेष रंग के वस्त्र में, सिर मुण्डित करा कर, ऐसे किसी समुदाय में रहती हैं, जहां वे आठ शिक्षापदों अथवा दस शिक्षापदों का पालन करती हैं।

[१४] पृ० ६३ पर टिप्पणी 'छ' देखिये।

[१५] १९६५ में, किसी मजदूर की न्यूनतम मजदूरी ३.१५ चैट प्रति दिन होती थी।

[१६] बोधि वृक्ष के नीचे, मुक्ति के आनंद में सात दिनों तक विभोर रहने के पश्चात, बुद्ध द्वारा उद्घोषित उदान (सुत्त पिटक, खुद्दक निकाय) की प्रारंभिक तीन गाथायें। इनमें से एक एक गाथा रात के तीन पहरों में से प्रत्येक पहर के अंत में उद्घोषित की गई थी।

[१७] अभिधम्मपिटक, पट्ठान पालि से 'पच्चयुद्देस' एवं 'पच्चयनिद्देस' का पाठ।

[१८] अभिधम्मपिटक, पट्ठान पालि से 'पुच्छावारो पच्चयानुलोम' का पाठ।"

[१९] महासमय सुत्त; दीघ-निकाय, २०; भिक्षु राहुल सांकृत्यायन तथा भिक्षु जगदीश काश्यप द्वारा अनूदित, सुत्त पिटक का दीघ निकाय (गौतम बुक सेण्टर; २०१०)।

[२०] सम्मापरिब्बाजनिय सुत्त (सुत्त निपात, चूलवग्ग, १३, पृ० ९०-९४), पुराभेद सुत्त (सुत्त निपात, अट्ठकवग्ग, १०, पृ० २२६-२२९), कलहविवाद सुत्त (सुत्त निपात, अट्ठकवग्ग, ११, पृ० २२८-२३३), चूलवियूह सुत्त (सुत्त निपात, अट्ठकवग्ग, १२, पृ० २३२-२३७), महावियूह सुत्त (सुत्त निपात, अट्ठकवग्ग, १३, पृ०२३६-२४१), तुवटक सुत्त (सुत्त निपात, अट्ठकवग्ग, १४, पृ०२४०-२४५)। ऊपर की पृष्ठ संख्यायें डॉ० भिक्षु धर्मरक्षित द्वारा संपादित एवं अनूदित, सुत्तनिपात, मोतीलाल बनारसीदास, वाराणसी, १९८३ की हैं। इन पर एक चर्चा के लिए सयाजी ऊ चित तिन द्वारा, महासमय, धम्मदान श्रृंखला ९ (Buddhism As a Way of Life में पुनर्मुद्रित, Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust, U.K., pp. 240–260) देखिये।

[२१] धम्मपद, गाथायें १५३-१५४।

[२२] The Second International Conference and Ordination in the Tradition of Sayagyi U Ba Khin, 1988-1989, Dhammadāna Series 11, pp. 84f देखिये

द्वितीय भाग

आठ धम्म प्रवचन

प्रवचन १

वास्तव में क्या महत्वपूर्ण है

श्रद्धेय वेबू सयादॉ:- आप ने नैतिक आचरण (शील, पालि में, *सील*) के पालन का निर्णय लिया है। अब जब कि आप ने उत्कृष्ट नैतिकता *(सील पारमी)* में अपने आप को परिपूर्ण करने का निश्चय किया है, तो इसे इसकी पराकाष्ठा तक पूरा कीजिये। केवल जब आप सील को उसकी पराकाष्ठा तक परिपूर्ण करेंगे, तभी आपकी सारी आकांक्षाओं की पूर्ति होगी। आप वर्तमान में सुखी होंगे तथा भविष्य में भी।

मात्र बुद्ध की शिक्षा ही आपको वर्तमान में तथा शेष *संसार* (भवचक्र)[1] में, वास्तविक सुख प्रदान कर सकती है। बुद्ध की शिक्षा प्रामाणिक धर्मग्रन्थों के तीन संग्रहों *(तिपिटक)*[२] में प्रतिष्ठापित हैं। ये तिपिटक अति व्यापक हैं। यदि हम तिपिटक का सार निचोड़ें, तो हमें जागृति के सैंतीस कारक *(बोधिपक्खिया धम्मा)*[३] मिलेंगे। जागृति के सैंतीस कारकों के सार अष्टांगिक आर्य मार्ग *(मग्गाङ्ग)* के आठ घटक हैं। अष्टांगिक आर्यमार्ग[४] का सार त्रिविध प्रशिक्षण *(सिक्खा)* है, अर्थात उच्च नैतिकता, उच्च सति, तथा उच्च विवेक (*अधिसील, अधिचित्त*[५] तथा *अधिपञ्ञा*)। त्रिविध प्रशिक्षण का सार अद्वितीय सार्वभौमिक विधान *(एको धम्मो)* है।

यदि आपका शरीर एवं मन नियंत्रण में है, जैसा कि इस समय है, तो शारीरिक या मौखिक कार्यों में कोई कर्कशता नहीं हो सकती। यही *अधिसील* या उत्तम नैतिकता है।

यदि *अधिसील* सशक्त हो जाता है, तो मन सुस्थिर एवं शांत हो जाता है, तथा अपनी कठोरता खो देता है। इसे *अधिचित्त* कहते हैं।

यदि *अधिचित्त* (समाधि) सशक्त हो जाता है तथा चित्त एक लंबी अवधि तक एकाग्र रहता है, तो आप को अनुभव होगा कि भौतिक पदार्थ पल भर में अरबों अरबों बार उत्पन्न एवं विनष्ट हो जाते हैं। जब मन *(नाम)* पदार्थ *(रूप)* को जानता है, तो वह यह जानता है कि

आंख की पलक की एक झपक में, पदार्थ अरबों अरबों बार बनता और विनष्ट होता है।[६] उत्पन्न होने एवं विघटन का यह ज्ञान *अधिपञ्ञा* कहलाता है।

जब भी हम श्वास लेते या छोड़ते हैं, तो आने वाली एवं बाहर जाने वाली श्वास नासिका रँध्रों में या उनके निकट स्पर्श करती है। संवेदनशीलता *(कायपसाद)*[७] वायु के स्पर्श को पञ्जीकृत करती है। इस प्रक्रिया में, स्पर्श करने वाले तत्व पदार्थ हैं, तथा स्पर्श को जानने वाला तत्व मन है। अत: मन एवं पदार्थ के विषय में चारों ओर जाकर दूसरों से मत पूछिये; अपने श्वास का निरीक्षण करें तथा आप को स्वयं उनके बारे में पता चल जायेगा।

जब वायु अन्दर आती है, तो वह स्पर्श करेगी। जब वायु बाहर जाती है, तो वह स्पर्श करेगी। यदि आप इस स्पर्श को निरंतर जानने लगते हैं, तो चाहत (लोभ), घृणा (*दोस,* द्वेष) तथा भ्रम (मोह) को उदय होने का अवसर ही नहीं मिलता और लालच, क्रोध, एवं भ्रम की अग्नि बुझने लगेगी।

वायु का स्पर्श होने के पहले ही उसके स्पर्श को आप नहीं जान सकते। उसके चले जाने के बाद, फिर उसे नहीं जान सकते। जब हवा भीतर आती है या बाहर जाती है, तो केवल तभी आप स्पर्श की अनुभूति कर सकते हैं। इसे ही हम वर्तमान क्षण कहते हैं।

जब हम वायु का स्पर्श अनुभव करते हैं, तो हमें पता होता है कि वहां केवल मन और पदार्थ हैं।हम स्वयं जानते हैं कि वहां कोई 'मैं', कोई अन्य व्यक्ति, कोई पुरुष तथा स्त्री नहीं है, तथा हमें स्वयं बोध होता है कि जो बुद्ध ने कहा, वह वास्तव में सत्य है। हमें दूसरों से पूछने की आवश्यकता नहीं है।जब हम आश्वास तथा प्रश्वास को जानते हैं, तब वहां 'मैं'(अहं) या *अत्ता* (आत्मा)[८] नहीं होता।

जब हम यह जानते हैं, तो हमारी दृष्टि शुद्ध होती है; यही सही दृष्टिकोण है। उस क्षण में हम यह जानते हैं कि *नाम* एवं *रूप*, मन एवं पदार्थ के अतिरिक्त और कुछ भी नहीं है। हम यह भी जानते हैं कि मन और पदार्थ दो भिन्न-भिन्न तत्व हैं। यदि हम इस प्रकार *नाम* व *रूप* के बीच भेद करना जान जाते हैं, तो मन एवं पदार्थ के बीच भेद करने की क्षमता (नाम-रूप-परिच्छेद-ज्ञान) भी प्राप्त करते हैं।

जब भी वायु का स्पर्श होता है, यदि हम उसे जानते हैं, तब हमारा मन शुद्ध होता है तथा हमें उसका लाभ मिलता है। यह मत सोचिये कि इस प्रकार, एक क्षण में भी, जो लाभ मिलता है, वह कम है। यह मत सोचिये कि जो लोग ध्यान लगाते हैं, उन्हें उनकी साधना से कोई लाभ नहीं मिलता। अब जब कि आप ने एक अच्छे लोक में जन्म लिया है तथा आप बुद्ध की शिक्षा के संपर्क में आये हैं, तो आप महान लाभ प्राप्त कर सकते हैं। खाने और पीने की चिंता न करें, किन्तु जितना संभव हो सके, उतना प्रयास करें।

सयादॉ[९]: क्या यह वर्तमान समय शुभ नहीं है?

शिष्य : हां भन्ते (मान्यवर, सयादॉ), है।

स०: हाँ, वास्तव में! वे उदात्त लोग, जो खुले मस्तिष्क से बुद्ध की शिक्षा प्राप्त करते हैं तथा उनका अभ्यास करते हैं — ठीक उसी तरह से, जैसे अतीत में महान व्यक्तियों ने स्वयं बुद्ध से निर्देश प्राप्त किये थे — क्या वे अपनी निर्वाण की आकांक्षा पूरी नहीं कर सकते?

शि०: हाँ भन्ते, वे कर सकते हैं।

स०: तो, बुद्ध का शासन[१०](बुद्ध की शिक्षा, बुद्ध धर्म) कितनी अवधि तक रहता है?

शि०: पांच हजार वर्षो तक, भन्ते।

स०: और अब मुझे बताइये, इन पांच हजार वर्षों में से कितने बीत गये हैं?

शि०: भन्ते, उसकी आधी अवधि बीत गयी है।

स०: तो, अभी भी कितनी शेष है?

शि०: लगभग दो हजार पांच सौ वर्ष, भन्ते।

स०: आजकल मनुष्य के जीवन काल की अवधि कितनी है?[११]

शि०: लगभग एक सौ वर्ष, भन्ते।

स०: आपकी आयु क्या है?

शि०: मैं सैंतीस वर्ष का हूं, भन्ते।

स०: तो, अभी आपको कितने और वर्ष जीने के लिये बचा है?

शि०: तिरसठ वर्ष, भन्ते।

स०: किन्तु क्या आप निश्चित रूप से कह सकते हैं कि आप उतनी लंबी अवधि तक जीवित रहेंगे?

शि०: उसका तो मुझे पता नहीं, भन्ते।

स०: आप को स्वयं पता नहीं कि आप कितने समय जीने वाले हैं?

शि०: नहीं भन्ते, यह निश्चित रूप से जान पाना संभव नहीं है।

स०: किन्तु जैसे ही हम पैदा होते हैं, तभी हम सुनिश्चित हो जाते हैं कि हमें बृद्धावस्था, रोग एवं मृत्यु का शिकार होना पड़ेगा।

शि०: हाँ भन्ते।

स०: क्या हम बुढ़ापा, कष्ट एवं मृत्यु से अनुरोध कर सकते हैं कि वे कुछ समय के लिए रुक जांय, कुछ समय के लिये दूर चले जांय?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: नहीं, वे कभी आराम नहीं करते। क्या हम उनसे कह सकते हैं कि वे अपना काम करना बन्द कर दें?

शि०: नहीं, भन्ते, हम ऐसा नहीं कर सकते।

स०: इसका अर्थ है कि यह निश्चित है कि हमें मरना है?

शि०: हां भन्ते, यह निश्चित है कि हम सभी को मरना है।

स०: यह निश्चित है कि सभी को मरना है। तो जीवित रहने के विषय में क्या विचार है?

शि०: भन्ते, हम यह निश्चित रूप से नहीं जानते कि जीने के लिये हमारे पास कितना और समय शेष है।

स०: जिस व्यक्ति का जीवनकाल तीस वर्ष का है, उसकी तीस वर्ष बीतने पर मृत्यु हो जाती है। यदि आपका जीवन काल चालीस या पचास वर्ष का है, तो आप की मृत्यु आपके चालीस या पचास वर्ष होने पर हो जायेगी। किसी के मृत हो जाने के बाद क्या हम उसे वापस ला सकते हैं?

शि०: नहीं भन्ते, हम ऐसा नहीं कर सकते।

स०: आपके जीवनकाल के जितने भी वर्ष बीत चुके हैं, वे बीत चुके हैं। आप ने अभी तक क्या क्या उपलब्ध नहीं किया है?

शि०: *मग्ग* (मार्ग) पद एवं फल पद का आनन्द, अर्थात निर्वाण।[१२]

स०: हाँ, चूंकि आप *मग्ग* पद एवं फल पद अभी तक अर्जित नहीं कर सके हैं, इस अर्थ में आप पराजित हुये हैं। जो वर्ष बीत चुके हैं, क्या आप ने उनका अच्छा उपयोग किया है, अथवा आप ने अपना समय व्यर्थ में व्यतीत किया है?

शि०: भन्ते, मैंने अपना समय व्यर्थ किया है।

स०: तो जो समय बचा है उसे व्यर्थ न जानें दें। यह समय आप के पास इस लिये है कि आप ऊर्जा के साथ निरंतर प्रयास कर सकें। यह निश्चित है कि आपकी मृत्यु होगी, किन्तु यह निश्चित नहीं है कि आप को अभी कितना और जीवित रहना है। कुछ लोग बड़ी लंबी अवधि तक जीवित रहते हैं। आदरणीय *महा कस्सप* (महा काश्यप)[१३] तथा आदरणीय *महा कच्चायन* (महा कात्यायन)[१४] सौ से अधिक वर्षों तक जीवित रहे। कुछ लोग अस्सी वर्षों तक जीवित रहते हैं। उतने लंबे समय तक जीने में सक्षम होने के लिए, जो आदर के पात्र हैं, हमें उन लोगों के प्रति आदरपूर्ण होना चाहिये तथा हमें अत्यंत विनम्र होना चाहिये। क्या आप अपने माता-पिता को प्रणाम करते हैं?

शि०: हम करते हैं, भन्ते।

स०: क्या आप उन लोगों को प्रणाम करते हैं जो आप से अधिक आयु के हैं अथवा आप से उच्चतर पद वाले हैं?

शि०: हां, हम उन लोगों को प्रणाम करते हैं, जो हम से अधिक आयु के हैं अथवा हम से उच्चतर पद वाले हैं। भले ही कोई व्यक्ति केवल एक ही दिन बड़ा हो अथवा केवल आधा दिन ही बड़ा हो, तो भी हम उनको प्रणाम करते हैं।

स०: आप उन्हें कब प्रणाम करते हैं?

शि०: रात में, शयन के लिये जाने से पहले, हम बुद्ध को तथा उसी समय अपने से वरिष्ठ लोगों को भी प्रणाम करते हैं।

स०: अन्य अवसरों पर?

शि०: अन्य अवसरों पर हम प्रणाम नहीं करते, भन्ते।

स०: आप कहते हैं कि बुद्ध को प्रणाम करने के पश्चात आप अपने वरिष्ठों को प्रणाम करते हैं। किन्तु क्या आप उन लोगों को सम्मान देते हैं, जो आपके साथ रहते हैं तथा उन लोगों को जो आपके

सम-वयस्क हैं? यदि मैं किसी मार्ग पर एक एक हज़ार डॉलर के पुलिन्दे स्थान स्थान पर रख दूं, इस हेतु कि उसे जो चाहे उठा ले, तो क्या आप एक उठा लेंगे?

शि०: नि:सन्देह हम ले लेंगे, भन्ते।

स०: तथा यदि आप को एक और मिल जाय, तो क्या आप उसे भी ले लेंगे?

शि०: हां, हम अवश्य ले लेंगे, भन्ते।

स०: तथा यदि आप को बैंक नोटों का तीसरा पुलिन्दा मिल जाय, तो क्या आप उसे भी ले लेंगे?

शि०: हां, हम उसे भी अवश्य ले लेंगे, भन्ते।

स०: एक मिल जाने के बाद, क्या आप यह नहीं चाहेंगे कि दूसरे को भी एक मिले?

शि०: हम वैसा नहीं सोचेंगे, भन्ते।

स०: मानलीजिये कि आप अपने एक मित्र के साथ हैं, तो 'चलो, इस वाले को न देखने का नाटक करता हूं। आख़िरकार, मेरे पास पहले से ही एक है।' ऐसा सोचते हुये, क्या आप चाहेंगे कि उसे भी नोटों का एक बंडल मिल जाय? क्या आप उसे एक लेने देंगे अथवा उन सभी को ले लेंगे और उसके लिये दौड़ लगायेंगे?

शि०: जो भी मिल सकता है, मैं उसे ले लूंगा और उसके लिए दौड़ लगाऊंगा, भन्ते।

स०: हाँ, हाँ, आप लोग बहुत अच्छे नहीं हैं। जब पैसे की बात आती है, तो आप किसी और को देने में असमर्थ होते हैं। किन्तु तब भी आप कहते हैं कि आप आदरपूर्ण एवं विनम्र हैं, केवल इसलिये कि आप सायंकाल में बुद्ध को नमन करते हैं। 'वह मुझ से श्रेष्ठतर क्यों है? क्या उसका ज्ञान मुझ से आधिक है?' यदि आप ऐसे विचार अपने मन में रखते हैं, तो आपका मन अभी भी अहंकार से भरा है। यदि आप अहंकार रहित होकर, अपने माता-पिता को, शिक्षकों को, वरिष्ठों को, विवेकियों को, तथा उच्च पदाधिकारियों को सम्मान पूर्वक प्रणाम करते हैं, तो आप सौ से भी अधिक वर्षों तक जीवित रहेंगे। यदि आप इस तरह के व्यक्तियों का आदर करते हैं, तो क्या आपको केवल १ हजार डॉलर ही मिलेगा? क्या आपको केवल धन ही मिलेगा?

शि०: धनमात्र से वह और अधिक होगा।

स०: वास्तव में, हाँ! तथा यद्यपि आप यह जानते हैं कि वास्तव में क्या महत्वपूर्ण है, तथापि आप किसी और को एक हजार डॉलर नहीं देंगे, अपितु दौड़कर स्वयं के लिए ले लेंगे। जब बुद्ध ने अपनी करुणा के कारण, धम्म की शिक्षा दी थी, तो क्या प्रत्येक व्यक्ति को समझ में आ गया था?

शि०: नहीं भन्ते, प्रत्येक व्यक्ति नहीं समझ सका था।

स०: ऐसा क्यों?

शि०: भन्ते, कुछ लोगों ने बुद्ध की बात नहीं सुनी।

स०: यदि आप बुद्ध की शिक्षा को स्वयं अपनायें केवल तभी आपको *सम्यक संबोधि* (सम्यक बुद्धत्व), *पच्चेक बोधि* (प्रत्येक बुद्धत्व), *अग्गसावक बोधि* (अग्र श्रावक या प्रमुख शिष्यत्व), *महासावक बोधि* (महा श्रावक या महा शिष्यत्व), *पकति सावक बोधि* (अर्हत्व) प्राप्त हो सकता है। यदि आप जागृति के इन रूपों में से किसी एक को प्राप्त करना चाहते हैं, तो कर सकते हैं। बुद्ध के उपदेशों के माध्यम से आप अभी आनन्द प्राप्त कर सकते हैं, वह आनन्द जो आपके साथ भविष्य में भी रहेगा।

एक धान का बीज अंकुरित होने में कितना समय लगता है?

शि०: केवल रात भर, भन्ते!

स०: इसे अंकुरित होने में केवल एक दिन लगता है। तो यदि आप बीज को — निश्चित रूप से एक अच्छी गुणवत्ता वाले बीज को — अंकुरण के बाद, रख दें और रोपें नहीं है, तो क्या वह बढ़ेगा?

शि०: नहीं भन्ते, ऐसा नहीं होगा।

स०: यद्यपि आप के पास एक अच्छी गुणवत्ता वाला बीज है, तथापि यदि आप उसे रोपेंगे नहीं तो वह विकसित नहीं होगा। बुद्ध की शिक्षा के साथ भी बिल्कुल वैसा ही है; केवल तभी आप उन्हें समझ पायेंगे, जब आप उन्हें स्वीकार करेंगे। यदि आप मन एवं पदार्थ की उत्पत्ति की जागरूकता के साथ रहना सीखते हैं, तो आप क्या उपलब्ध करते हैं?

शि०: इस जागरूकता को *विज्जा* (विद्या) कहते हैं, भन्ते।

स०: यदि कोई व्यक्ति बुद्ध की शिक्षा से रहित होकर रहता है, तो आप उसे क्या कहते हैं?

शि०: वह *अविज्जा*, अज्ञान है, भन्ते।

स०: यदि आप अपना समूचा जीवन *विज्जा* — बुद्ध-धम्म की समझ — के साथ व्यतीत करते हैं, तो आप मृत्यु के पश्चात कहां जायेंगे?

शि०: किसी अच्छे लोक के अस्तित्व में, भन्ते।

स०: अज्ञान से भरे किसी जीवन के पश्चात क्या होगा?

शि०: वह व्यक्ति अधोलोकों में जायेगा, भन्ते।

स०: अच्छा, मान लो कि एक वृद्ध व्यक्ति, लगभग सत्तर वर्ष का एक वृद्ध व्यक्ति, बुद्ध को नमन करता है। ऐसा करते समय, वह धम्म पर अपना ध्यान केंद्रित नहीं कर पाता, किन्तु अपने मन को इधर उधर भटकने देता है। यदि वह वृद्ध व्यक्ति उसी क्षण मृत हो जाता है, तो उसका पुनर्जन्म कहां होगा?

शि०: वह अपाय लोकों (अधोलोकों) में जायेगा, भन्ते।

स०: क्या वास्तव में? उत्तर देने के पहले आप ध्यान से सोचिये। वह बुद्ध को नमन कर रहा है तथा ध्यान लगा रहा है। अतः, यदि वह उस पल मृत्यु को प्राप्त होता है तो, वह कहां जायेगा?

शि०: वह अधोलोकों में जायेगा, भन्ते।

स०: किन्तु क्यों?

शि०: क्योंकि उसका ध्यान इधर उधर चारों ओर भटक रहा है, भन्ते।

स०: हाँ। अज्ञानता में रहने वाले व्यक्ति के मन में कैसे गुण उत्पन्न हो रहे होते हैं?

शि०: वे इच्छा (लोभ), घृणा (*दोस*, द्वेष), भ्रम (मोह) हैं ।

स०: लोभ क्या होता है?

शि०: लोभ, कुछ चाहना है, भन्ते।

स०: लोभ के अंतर्गत कोई पसंद, किसी प्रकार का आकर्षण, किसी भी प्रकार की अभिलाषा सम्मिलित है। जिस व्यक्ति की मृत्यु मन में किसी इच्छा या किसी अभिलाषा के साथ होती है, तो उसका

पुनर्जन्म एक प्रेत के रूप में होता है।

किन्तु *दोस* (द्वेष) क्या होता है?

शि०: *दोस* शत्रुता है, भन्ते।

स०: हां, *दोस* ही आपके कलह का कारण है। आप जो चाहते हैं वह नहीं मिलता, तथा जो मिलता है वह आप नहीं चाहते, इसके कारण *दोस* उदय होता है। अरुचि या घृणा ही *दोस* है। यदि आप अपने मन में घृणा के साथ मृत्यु को प्राप्त होते हैं, तो आप नरक में पुनर्जन्म लेते हैं। उदारता, नैतिकता, तथा ध्यान के अभ्यास से प्राप्त लाभ के विषय में अज्ञानता ही मोह है। यदि आप अपने मन में भ्रम (मोह) के साथ मृत्यु प्राप्त करते हैं, तो आपका पुनर्जन्म एक जन्तु के रूप में होगा। शरीर एवं मन की रचना न तो किसी ईश्वर ने, न किसी देवता ने, न तो किसी ब्रह्मा ने, अर्थात किसी ने भी नहीं की है। जैसा कि बुद्ध ने बताया है, ये सब प्रकृति के नियम — उत्पन्न होने तथा विघटन के नियम — के अधीन हैं। यदि कोई व्यक्ति मन एवं पदार्थ के संज्ञान पर ध्यान देते हुये तथा उनके उदय एवं विघटन को जानते हुए मृत्यु को प्राप्त होता है, तो वह बुद्ध की शिक्षा के अनुसार, किसी मनुष्य, देवता या ब्रह्मा के रूप में पुनर्जन्म लेगा। यदि कोई व्यक्ति जहां जाना चाहता है, वहां जा रहा हो, तो क्या उसे दूसरों से मार्ग पूछने की आवश्यकता है?

शि०: नहीं भन्ते।

स०: क्या ऐसे व्यक्ति को किसी दूसरे से 'क्या मैं ज्ञान अथवा अज्ञानता के साथ रह रहा हूं?' यह पूछने की आवश्यकता है?

शि०: नहीं भन्ते।

स०: नहीं । वास्तव में नहीं। अत: जो पारमी आपने समूचे *संसार* (सभी जन्मों) में संचित की है, उनको फलित होने के लिये अथक परिश्रम कीजिये। अपने प्रयास में सुदृढ़ होइये।

जैसा कि अतीत में बुद्धिमान लोगों ने, सीधे बुद्ध से शिक्षा प्राप्त करने के पश्चात किया था, वैसा ही कीजिये; उन्होंने निर्वाण के लिए काम किया। यह जानते हुये कि आप भी अस्तित्व के एक अनुकूल लोक में उत्पन्न हुये हैं, निर्वाण के आठ चरणों को प्राप्त करने हेतु काम करने से आपको कुछ भी नहीं रोक सकता।

प्रबल प्रयास तथा दृढ़ता के साथ साधना करें तथा यह सुनिश्चित करें कि थोड़ा सा भी समय व्यर्थ न हो। अन्य लोगों को भी साधना के लिये परामर्श दें तथा आग्रह करें। अपने हृदय में आनन्द के साथ प्रयास करें और जब आप सफल हों, तो वास्तविक आनन्द से प्रसन्न हों।

टिप्पणी

[१] जन्म एवं मृत्यु का भव चक्र, जिसकी आदि अज्ञेय है, किन्तु जो निब्बाण (निर्वाण) की प्राप्ति के साथ समाप्त होता है।

[२] तिपिटक, पृ० १४ देखिये।

[३] Ven. Nyanatiloka, Buddhist Dictionary (Kandy: BPS, 1976) तथा Ven. Ledi Sayadaw, The Manuals of Buddhism (Rangoon, 1965), pp.165ff] देखिये।

[४] विस्तृत विवरण के लिये पृ० १९ देखिये।

[५] पालि में चित्त का अर्थ मन एवं मानसिक कार्य होता है। यहां अधिचित्त का अर्थ 'केंद्रित मन', अर्थात 'समाधि' है ।

[६] बौद्ध धर्म के अनुसार, भौतिक पदार्थ, आंख की पलक की एक झपक में अरबों-अरबों बार उत्पन्न एवं विघटित होने वाले सुक्ष्माणुओं (कलापों) से रचित होता है। भूमिका के अन्तर्गत, पालि पारिभाषिक शब्दावली में कलाप देखिये।

[७] *कायपसाद* वह स्पष्ट संवेदनशीलता है, जो छ: ज्ञानेद्रियों में निहित है, तथा जो स्पर्श, प्रकाश (दृष्टि), ध्वनि तरंगों, गंध, स्वाद, एवं विचारों को स्पष्ट रूप से पञ्जीकृत करती है।

[८] *अत्ता* शब्द पालि में 'मैं', 'आत्मा', 'व्यक्तित्व', या किसी भी अन्य प्रकार की स्थायी व्यक्तिगत इकाई के लिये प्रयुक्त होता है। बौद्ध धर्म में इसका कोई अस्तित्व नहीं है, तथा यह कहा जाता है कि ऐसी गलत धारणा कि इसका अस्तित्व है, एक अभिलाषा कल्पित चिन्तन (खयाली पुलाव) है, तथा जो वास्तविकता को गलत तरीके से देखने के कारण होता है। Kindred Sayings, Vol III, Pali Text Society, pp. 78 & 196.

[९] 'सयादॉ' एक उपाधि है, जो वरिष्ठ भिक्षुओं को दी जाती है। 'सया' का अर्थ शिक्षक होता है, तथा सामान्य प्रत्यय 'दॉ', बुद्ध को, भिक्षुओं को एवं राजपरिवार को आदर प्रदर्शित करने के लिये, आरक्षित है। प्रारंभ में राजा अपने धार्मिक शिक्षकों को 'सयादॉ' की उपाधि से सम्मानित करते थे। आज इसे और अधिक व्यापक रूप में प्रयोग किया जाता है। 'वेबू सयादॉ' का अर्थ वेबू (जिस घाटी में वे रहते थे) से महान शिक्षक है। उनका नाम आदरणीय कुमार था।

[१०] *सासन* (शासन अर्थात बुद्ध की शिक्षा); बौद्ध देशों में यह धारणा है कि गौतम बुद्ध का धर्म पांच हजार वर्षों तक रहेगा और तब लुप्त हो जायेगा।

[११] ऐसी मान्यता है कि मनुष्य लोक में नैतिकता पालन के स्तर के अनुसार,

मनुष्य के जीवन काल की अवधि बदलती रहती है। इसका विस्तार असंख्य (*असंखेय्य*) से दस साल तक का होता है। अगाञ्ञा सुत्त, दीघ निकाय, तृतीय, Pali Text Society, p.81., तथा Ven. Ledi Sayadaw, Manuals of Buddhism, p.112 & p.116 देखें।

[१२] कृपया पृ० २०-२१ देखिये।

[१३] *महा कस्सप* (महा काश्यप) बुद्ध के अस्सी महान शिष्यों में से एक थे। चूंकि दोनों प्रमुख शिष्यों की बुद्ध से पहले ही मृत्यु हो गई थी, अत: बुद्ध के निधन के बाद, महा काश्यप सबसे वरिष्ठ भिक्षु थे। उन्होंने प्रथम संगीति का नेतृत्व किया था।

[१४] *महा कच्चान* या महा *कच्चायन* (महा कात्यायन) बुद्ध के अस्सी महान शिष्यों में से एक थे। वे बुद्ध के लघु प्रवचनों को पूर्ण रूप से समझाने की अपनी क्षमता के लिए प्रसिद्ध थे।

प्रवचन २

आन्तरिक अग्नियों को बुझाना

आदरणीय वेबू सयादॉ:- *चेतियंगण, बोधियंगण*, शिक्षक, माता-पिता, पत्नी एवं बच्चों के प्रति कर्तव्य होते हैं। यदि हम इन को पूरा करते हैं, तो हम अच्छे *चरण* (आचरण) का अभ्यास करते हैं, और यह *सील* (शील) है।

जब हम अपने कर्तव्यों का पालन कर रहे होते हैं, तो क्या श्वास संज्ञान *(सति)* का अभ्यास करना भी संभव नहीं है? यदि हम इन कर्तव्यों का पालन नहीं करते हैं, तो क्या हम यह कह सकते हैं कि हमारा शील पूरा है? यदि हमारा शील उत्तम नहीं है, तो क्या हम उस आनन्द का अनुभव करने की आशा कर सकते हैं, जिसकी हमें कामना है? यदि हम प्रसन्न नहीं हैं, यदि हम चित्त को अच्छी तरह एकाग्र नहीं कर पाते, तथा हमारा मन केंद्रित नहीं है, तो हम अंतर्दृष्टि ज्ञान(*पञ्ञा*, प्रज्ञा) नहीं प्राप्त कर सकते।

[महीने में दो बार, बौद्ध भिक्षुओं के नियमानुसार, श्रद्धेय वेबू सयादॉ भिक्षुओं के २२७ नियमों (*पातिमोक्ख*, प्रातिमोक्ष) के पाठ के लिये, तथा समुदाय की अन्य समस्याओं के समाधान के लिये, भिक्षुओं को सभागार *(सीमा)* में एकत्रित करते। इस बैठक के समापन पर वे वहां उपस्थित गृहस्थ जनों के लिये प्रवचन दिया करते थे।]

सयादॉ: आज *उपोसथ*[1] का दिन है। इस विचार के साथ कि 'आज *उपोसथ* का दिन है' आप सभी भोर में ही उठ गये तथा आपने आठ शिक्षापदों के पालन का निर्णय लिया। क्या तब से आप निरंतर *सतिमान* (जागरूक, सचेत) रहे हैं?

शिष्य: नहीं भन्ते, हम नहीं रहे हैं।

स०: इसमें से कितना समय आप ने आश्वास एवं प्रश्वास के बोध के साथ व्यतीत किया है?

शि०: भन्ते, कभी हम अवगत रहते हैं, और कभी नहीं रहते।

स०: कितने समय आपका ध्यान इस विषय वस्तु पर टिका रहा

तथा आपका कितना समय व्यर्थ गया?

शि०: (कोई उत्तर नहीं)?

स०: चूंकि आप मौन हैं, तो मैं यह मान लेता हूं कि आप निरंतर अपनी जागरूकता बनाए रखने में सक्षम हो गये हैं?

शि०: नहीं भन्ते, हम नहीं हैं।

स०: ऐसी परिस्थिति में मुझे आपसे कुछ और प्रश्न पूछने होंगे। एक बिजली गिरने की अवधि में आपका चित्त कितनी बार भंग होता है?

शि०: अरबों अरबों बार, भन्ते।

स०: तो यह अरबों बार उदय एवं विखंडित होता है। प्रत्येक बार जब चित्त उत्पन्न होता है तो वह कोई सुखद या दुखद, प्रिय या अप्रिय विषय वस्तु ले लेता है। क्या कोई ऐसा समय होता है जब इन मानसिक विषय वस्तुओं का यह अविरल धारा प्रवाह बाधित या बन्द हो?

शि०: नहीं भन्ते, चित्त सदैव कोई न कोई आलम्बन धारण करता है।

स०: हाँ, और अतीत में आप ने जो कुशल या अकुशल *कम्म* (कर्म) किये हैं, उनके कारण ये अच्छे व बुरे मित्र मन में उदित होते हैं। अच्छा, यदि कोई सुखद विषय वस्तु — जिसे हम एक अच्छा मित्र कहते हैं — चित्त धारा में प्रवेश करती है, तो क्या होता है?

शि०: अभिलाषा या लोभ उत्पन्न होता है, भन्ते।

स०: यदि अभिलाषा उत्पन्न होती है, तो क्या यह अच्छा है या बुरा?

शि०: यह बुरा (अकुशल) है, भन्ते।

स०: किन्तु, यदि कोई बुरा मित्र, अर्थात चित्त की कोई अप्रिय विषय-वस्तु उदित होती है, तब क्या होता है?

शि०: घृणा या *दोस* (द्वेष) उत्पन्न होता है, भन्ते।

स०: यदि हम द्वेष या घृणा को उत्पन्न होने देते हैं, तो क्या हम कुशल हैं या अकुशल? यह कार्य कुशल है या अकुशल?

शि०: यह अकुशल है, भन्ते।

स०: तो, यदि हम मन की प्रिय विषय-वस्तुओं को स्वीकार करते हैं, तो अभिलाषा, लोभ, लालसा, एवं कामवासना उत्पन्न होती हैं, तथा हम अकुशल कर्म उत्पन्न करते हैं, जो अस्तित्व के चार अधोलोकों (अपायलोकों) में ले जायेंगे। किन्तु, यदि अप्रिय विचार या दृश्य उत्पन्न होते हैं और हम उन्हें अंगीकार करते हैं, तब चिंता, शोक, दुख, क्रोध, एवं घृणा पैदा होते हैं, और ये मनोदशायें भी अधोलोकों की ओर ले जाती हैं। अच्छा, वह कौन सा समय है, जब कोई सुखद या अप्रिय विचार या दृश्य या ध्वनि या दृष्टि या स्वाद या स्पर्श न उदय होता हो?

शि०: ऐसा कोई भी समय नहीं है, भन्ते। मन सदैव कोई न कोई विषय-वस्तु ले लेता है।

स०: तथा ये सभी विषय-वस्तुयें, जो हमारे मन में उदय होती हैं, वे हमारे अतीत में — *संसार* में — किये गये कर्मों के परिणाम हैं। जब कोई विषय-वस्तु उदित होती है, यदि वह सुखद या अप्रिय होती है, तो आप सामान्यतया क्या करते हैं?

शि०: हम अकुशल प्रतिक्रिया करते हैं तथा अपने लिए अकुशल *कम्म* (कर्म) उत्पन्न करते हैं, भन्ते।

स०: यदि कोई सुखद विषय-वस्तु मन में आती है, तो रुचि, लालसा, अभिलाषा उत्पन्न होती है। यह लालसा, यह लोभ, किसके समान है? क्या यह एक अग्नि की तरह नहीं है? लोभ (लालसा) आग की तरह है। तो द्वेष, अरुचि, घृणा, और बैरभाव के विषय में क्या सोचते हैं?

शि०: द्वेष भी एक आग की तरह है, भन्ते।

स०: तो, जो कुछ भी उदित होता है, हमें उस अग्नि के प्रज्वलन में पीड़ित होना पड़ता है, है न?

शि०: हाँ, भन्ते।

स०: किन्तु, वास्तव में, यदि लोभ एवं द्वेष उत्पन्न होते हैं, तो होने दीजिये। यदि हम बुद्ध की शिक्षा का अभ्यास कर रहे हैं, तो क्या वे हमें प्रभावित कर सकते हैं? जब हम आनापान साधना कर रहे होते हैं, तो लोभ एवं द्वेष को हमारे मन को अधिकृत करने का अवसर नहीं मिलता।

बुद्ध की शिक्षा महान *अनोत्तत*[१] झील के समान है । यदि लोभ या द्वेष की अग्नि या किसी अन्य प्रकार की अग्नि इस झील में गिरती है, तो वह बुझ जाती है, और हमें उसकी चिलचिलाती उष्णता से ग्रस्त नहीं होना पड़ता।

एक पल में चित्त अरबों बार उत्पन्न होता है । यदि हम चित्त की प्रत्येक उत्पत्ति को जानने लगते हैं, केवल तभी हम उचित रूप से यह कह सकते हैं कि हमने *अधिपञ्ञा* (अधिप्रज्ञा) या वास्तविक ज्ञान व अंतर्दृष्टि उपलब्ध कर ली है।

आंख की एक झपक में मन और शरीर अरबों बार उत्पन्न होता है, और उनके साथ आपके अच्छे व बुरे मित्र। यदि आप सतर्क नहीं हैं, तो आपके ये अच्छे तथा बुरे कर्म, आप में अरबों बार पुन: संग्रहीत होंगे। अच्छा, आपके शरीर में जो सुखद और दुखद अनुभूतियां निरंतर उठ रही हैं, उनके लिये कौन उत्तरदायी है?

शि०: उनके लिये हम स्वयं उत्तरदायी हैं, भन्ते।

स०: *संसार* की अगण्य लंबी अवधि में, आपने जो ऋण जमा किये हैं, वे आपके साथ हैं। यदि आप बुद्ध की शिक्षा का पालन नहीं करते हैं, तथा उनका अभ्यास नहीं करते हैं, तो आप पुन: वही ऋण बारंबार जमा करेंगे, प्रति क्षण अरबों बार। क्या आप इन ऋणों को गिनने में सक्षम हैं?

शि०: नहीं भन्ते, वे अनगिनत हैं।

स०: अत:, आप को बुद्ध द्वारा सिखाई गई शिक्षा को व्यवहार में लाना चाहिये। जो कुछ भी स्वत: उदित एवं विघटित होता है, यदि आप उसे ग्रहण नहीं करते, तो आपके संचित ऋण कम होंगे तथा नये ऋण नहीं जमा होंगे। यदि आप इस उदय एवं व्यय का स्वयं अनुभव करते हैं, तो आप नए ऋण नहीं बनाते हैं तथा प्राचीन ऋणों से मुक्ति मिलती है। इस प्रकार आप *अधिपञ्ञा* (अधिप्रज्ञा) उपलब्ध करते हैं।

आश्वास एवं प्रश्वास को जानते रहने की इस तकनीक का अभ्यास कहीं भी किया जा सकता है। चाहे आप अकेले हों या अन्य लोगों के साथ हों, चाहे आप बैठे हों, चल रहे हों, खड़े हों अथवा लेटे हों, आप इसका अभ्यास कर सकते हैं। आप कहीं भी हों, आप इसका अभ्यास कर सकते हैं। तो, क्या आप को आनापान साधना के लिये

धन व्यय करने की आवश्यकता है?

शि०: नहीं भन्ते।

स०: क्या आप को यह अभ्यास करने के लिए काम से छुट्टी लेने की आवश्यकता है?

शि०: नहीं भन्ते।

स०: तो उस हालत में, इसमें क्या कठिनाई है? क्या यह अभ्यास आप को थकावट अनुभव करायेगा?

शि०: नहीं भन्ते।

स०: यदि आप अपने व्यवसाय में अत्यधिक लाभ कमाते हैं तथा लोग आप से पूछते हैं, 'आपके पास कितना सोना, कितनी चांदी है?', तो क्या आप उन्हें बता देंगे?

शि०: नहीं भन्ते।

स०: और क्यों नहीं?

शि०: व्यक्ति को ऐसी बातें दूसरों को नहीं बतानी चाहिए, भन्ते।

स०: अच्छा, कौन सा रत्न अधिक मूल्यवान है, रजत-स्वर्ण या धम्म?

शि०: धम्म अधिक मूल्यवान है, भन्ते।

स०: तो अपनी उपलब्धियों के बारे में दूसरों को मत बताइये। अब समय क्या हुआ है?

शि०: संध्या के सात बजे हैं, भन्ते।

स०: आप के लिये सूर्योदय होने तक कितना समय शेष बचा है?

शि०: लगभग दस घंटे, भन्ते।

स०: क्या आप को लगता है कि आप इतने लंबे समय तक बिना विराम के ध्यान लगाने का अभ्यास कर सकते हैं? अपने ऋणों से अपने आप को मुक्त करने के लिए कठिन परिश्रम कीजिये। अतीत में किये गये प्रयास तथा अतीत में निष्पादित कुशल कर्म अपने अच्छे परिणाम दे रहे हैं।

टिप्पणी

[१] *उपोसथ*: चंद्र पञ्चांग के अनुसार, एक महीने में चार *उपोसथ* (उपवासथ) के दिन होते हैं:- पूर्णिमा, अमावस्या, तथा दोनों आधे चाँद के दिन। पारंपरिक रूप से बौद्ध लोग उपोसथ दिवसों पर आठ शिक्षापदों का पालन करते हैं तथा ध्यान लगाने के लिए एवं धार्मिक प्रवचन सुनने के लिए बौद्ध विहारों में जाते हैं। बर्मा के नगरों में, रविवार ने उपोसथ दिवसों का स्थान ले लिया है, किन्तु ग्रामीण बर्मा में, चंद्र-पञ्चांग अभी भी प्रयोग में है।

[२] अनोत्तत सरोवर:- हिमवन्त (हिमालय) में एक झील, जिसका जल सदैव शांत एवं शीतल रहता है।

प्रवचन ३

अपने चित्त को कर्मस्थान पर टिकाये रखिये

वेबू सयादॉ:- आप शील पालन करने लगे हैं। शील में प्रशिक्षण के पश्चात, इसका अभ्यास चरम सीमा तक करते रहें। वे आकांक्षायें, जो आपने अपने हृदय में संजोई हैं, केवल तभी पूरी तरह से परिपूर्ण होंगी, जब आप वास्तव में नैतिकता का अभ्यास करेंगे।

एक बार जब आप नैतिक आचरण में स्थापित हो जाते हैं, तो जो भी कुशल कार्य आप करेंगे उनका परिणाम आपकी महान आकांक्षाओं की पूर्ति में होगा। दान देने से आप के लिये लाभ संचित होता है, इसमें आप विश्वास करते हैं, तथा आप आपके उपहार को ग्रहण करने वाले का सम्मान करते हैं। अत: अपने मन को सरल करें तथा धम्म को दें, जो अद्वितीय है। इस प्रयोजन के लिए अन्य लोगों को नियुक्त किये बिना, अपने दान को स्वयं तैयार करें तथा उन्हें अच्छी तरह तैयार करें।

अपना उपहार देते समय 'मेरी अभिलाषा निर्वाण प्राप्त करना है' *(इदम् मे पुञ्ञम् निब्बानस्स पच्चयो होतु)* यह कहते हुये, आपकी आकांक्षा जागृत होनी चाहिये। वे आर्य जन, जिन्होंने अपनी आकांक्षा के अनुसार निर्वाण प्राप्त किया, इतने बहुसंख्यक हैं कि उनकी गिनती भी नहीं की जा सकती।

चार आर्य सत्य में मर्मज्ञ होने के बाद जिस वास्तविकता का स्वयं आत्मसात होता है, उसे बोधि कहते हैं। बोधि विभिन्न प्रकार की होती है; *सम्मा सम्बोधि* (एक प्रशिक्षक बुद्ध का स्वयं सर्वोच्च जागरण), *पच्चेक बोधि* (प्रत्येक बोधि, प्रशिक्षण न देने वाले बुद्ध का स्वयं जागरण), तथा *सावक बोधि* (श्रावक बोधि, किसी प्रशिक्षक बुद्ध के शिष्य का जागरण)। *सावक बोधि* (श्रावक बोधि) को तीन स्तरों में बांटा गया है; *अग्गसावक* बोधि (अग्र श्रावक बोधि, दो प्रमुख शिष्यों द्वारा उपार्जित), *महा सावक* बोधि (अस्सी महान शिष्यों द्वारा उपार्जित), तथा *पकति सावक* बोधि (प्रकृति श्रावक बोधि, अन्य सभी अर्हतों द्वारा

उपार्जित)। हम सभी को उच्चतम अनुग्रह, निर्वाण की कामना करना है। आप अपनी निर्वाण की आकांक्षा को क्यों इस समय परिपूर्ण कर सकते हैं? क्योंकि यह समय सही है, क्योंकि आपके अस्तित्व का रूप[१] सही है, तथा इस तथ्य के कारण कि सभी प्रयास करने वाले पुण्यवान व्यक्ति, अपनी आकांक्षाओं की पूर्ति कर सकते हैं।

उचित समय वह होता है, जब कोई बुद्ध उदय होते हैं, तथा समय की वह अवधि होती है, जब तक उनकी शिक्षा उपलब्ध रहती है। वे सभी लोग जो मनुष्य लोक में या किसी दैवी लोक में उत्पन्न हुये हैं, उन सभी का जन्म उचित जन्म कहलाता है। अब आप को अपने स्वयं के प्रयास से अपनी आकांक्षाओं को परिपूर्ण करना है।

यह देखना है कि आप अपने कार्य को एक निष्कर्ष तक लायें, जैसा कि आप से पूर्व अनेक लोगों ने किया है। जब वे अपने लक्ष्य को पहुंच गये, तो वे वास्तव में आनन्दित हुये, न केवल अल्प समय के लिए, या एक जीवन काल के लिए, अपितु शेष सभी जीवन कालों के लिए।[२]

अब जब कि आप निर्वाण की आकांक्षा करते हैं, तो यह मत सोचिये कि आप उस आनन्द को प्राप्त नहीं कर सकते, अथवा कि आप ऐसा उच्च संकल्प पूरा नहीं कर सकते। आप उस मात्रा में ऊर्जा एवं प्रयास स्थापित कीजिये, जो लक्ष्य तक पहुंचने के लिए पर्याप्त रूप से सशक्त हो। यदि आप ऐसा करते हैं, तो नि:संदेह सही समय पर आप अपने संकल्प को आत्मसात् करेंगे।

जो काम करना है, जब आप उसे पूरा कर लेंगे, तो आपको क्या लगेगा? बुद्ध के समय, मनुष्य, देवता, तथा ब्रह्मा उनको नमन करने गये। किन्तु कोई भी मनुष्य, देवता, या ब्रह्मा अपने आप को केवल बुद्ध की उपस्थिति में पाकर तथा उनका समादर कर संतुष्ट नहीं हुआ था। अत: बुद्ध ने जो कुछ भी शोध किया था और स्वयं समझा था, उसे अपनी करुणा के कारण वे उन्हें सिखाना चाहते थे। उनके इस ज्ञान संचार को हम उपदेश कहते हैं। जब बुद्ध उपदेश देते थे, तो एक सेकेण्ड के एक अंश में ही, अनेक मनुष्य, देवता, तथा ब्रह्मा अपने संकल्प को पूरा कर लेते थे ।

यह जानते हुये कि यही सही समय है तथा हम सही अस्तित्व में है, हमें जागरूकता की स्थापना करनी चाहिए, जैसा कि हम से पूर्व

विवेकयुक्त लोगों ने किया था, तथा इस प्रकार हम अपने संकल्प की पूर्ति का अनुभव कर सकते हैं।

बुद्ध की शिक्षायें क्या हैं? भिक्षुओं तथा बुद्धिमान लोगों ने अपनी अपार करुणा से बुद्ध की शिक्षाओं को आप तक पारित किया है। जब आप को निर्देश दिए गये, तो प्रत्येक बार आपने अपनी समझने की क्षमता के अनुसार, इसमें से कुछ समझा। आप जानते हैं कि ये शिक्षायें तीन मञ्जूषाओं, अर्थात *तिपिटक* में प्रतिष्ठापित हैं।'यह *सुत्तान्त पिटक* से है। यह *विनय पिटक* से है। यह *अभिधम्म पिटक* से है।' ऐसा आप जानते हैं। आप सभी शिक्षाओं के विषय में बहुत कुछ जानते हैं।

पवित्र ग्रंथ अत्यंत व्यापक हैं। यद्यपि विद्वान व्यक्ति बिना किसी व्यवधान के, इन ग्रन्थों का पठन-पाठन, अध्ययन, एवं शिक्षण करते रहते हैं, तथापि वे अत्यंत व्यापक हैं, क्योंकि किसी एक व्यक्ति के लिये उनका अध्ययन कर पाना तथा पूर्णरूपेण समझ पाना अत्यंत कठिन है। किसी एक व्यक्ति के लिये इन संपूर्ण ग्रन्थों में पारंगत हो पाना असंभव है, क्योंकि इनमें बुद्ध की सभी शिक्षा निहित है। वे संपूर्ण हैं, उनमें कोई भी कमी नहीं है। बुद्ध ने जो कुछ भी स्वयं पता लगाया तथा समझा था, उसका वे प्रतिनिधित्व करते हैं। *तिपिटक* में निहित शिक्षा ही दुख से मुक्त होने का एक मात्र मार्ग है, तथा इन्हें स्वयं समझ कर भिक्षु, अपनी करुणा से आप को बारंबार इंगित करते हैं। किन्तु क्या विद्वान लोग सभी पवित्र ग्रंथों की आप के लिये इस प्रकार व्याख्या कर सकते हैं कि कोई एक भी पहलू छूटने न पाये?

शिष्य : नहीं भन्ते, यह असंभव है।

सयादॉ : आर्य जनों की सभी शिक्षा की व्याख्या करने में कितना समय लगेगा? आप को कितने दिनों तक बैठना और बोलना पड़ेगा, जिससे कि याद की गई, आर्य जनों की सभी शिक्षा को समाविष्ट किया जा सके?

इन सभी शिक्षणों का प्रयोजन दुख का अंत करने के लिए मार्गदर्शन कराना है। आप बुद्ध की शिक्षा को पर्याप्त मात्रा में जानते हैं। इन सभी बहुमुखी पहलुओं वाली शिक्षा में से, आप को कोई एक पहलू लेकर उसका दृढ़ता के साथ अध्ययन करना है। यदि आप एक ही विषय पर अपना ध्यान केंद्रित करें, जैसा कि प्राचीन काल

के बुद्धिमान व्यक्ति करते थे, तो क्या वह उस विषय पर स्थिर नहीं रहता?

शि०: रहता है, भन्ते।

स०: तो, बुद्ध द्वारा दिये गये विभिन्न निर्देशों में से किसी एक निर्देश का चयन कीजिये, तथा सदैव जागरूक रह कर, उस पर काम कीजिये। अतीत में बुद्ध के शिष्यों ने जितने प्रयास एवं दृढ़ संकल्प के साथ कार्य किया था, वैसे ही कीजिये। यदि आप किसी एक ही विषय वस्तु पर अपना ध्यान केंद्रित करते हैं, तो वह इच्छानुकूल वस्तुओं की ओर भटकने की अपनी आदत छोड़ देगा। जब आप इस प्रकार एक ही लक्ष्य पर अपने मन को स्थिर रखने में सक्षम हो जाते हैं, तो क्या तब भी लोभ रह सकता है, जो कि दुख का कारण है?

शि०: जब मन स्थिर हो जाता है, तब कोई लोभ नहीं रहता, भन्ते।

स०: क्या घृणा रहती है?

शि०: नहीं भन्ते।

स०: क्या भ्रान्ति रह सकती है?

शि०: नहीं भन्ते।

स०: यदि रुचि, अरुचि तथा भ्रान्ति नहीं रहती, तो क्या भय, चिंता, एवं व्याकुलता हो सकती है?

शि०: नहीं भन्ते।

स०: यदि कोई भय, चिंता, एवं व्याकुलता न हो, तो क्या आप आनन्दित होंगे या दुखी?

शि०: आनन्द होगा, भन्ते।

स०: यदि आप बुद्ध द्वारा दी गई ध्यान की किसी विषय वस्तु का चयन करते हैं तथा प्रबल प्रयास के साथ उसकी साधना करते हैं, तो क्या *विरिय* (वीर्य) *इद्धिपाद* (ऋद्धिपाद) घटक[३] उदय होने में संकोच करेगा?

शि०: वह उदित होने में असफल नहीं होगा, भन्ते।

स०: जैसे ही आप अपने आप को प्रयास में स्थापित करते हैं, *विरिय इद्धिपाद* घटक (कारक) उदय होगा। किन्तु हम शिक्षा के

विषय में वार्तालाप करने में निपुण हैं। उसके स्थान पर, आइये हम तत्काल प्रयास करें। *विरिय इद्धिपाद* कारक अविलंब उदय होगा। यही *अकालिको* कहलाता है, अर्थात यहीं, इसी समय तात्कालिक परिणाम। यह इसलिये नहीं उदय होता कि हम इसके बारे में सोचते या जानते हैं, अपितु केवल इसलिये कि हम अभ्यास करते हैं। तो फिर, आप अपना समूचा ध्यान ऊपरी होंठ के ऊपर, नाक के नीचे के स्थान पर केन्द्रित कीजिये। अपने आश्वास एवं अपने प्रश्वास का अनुभव कीजिये, तथा यह अनुभव कीजिये कि कैसे वे नासिका के नीचे, ऊपरी होंठ के ऊपर के स्थान को स्पर्श करते हैं।

मुझे लगता है कि मेरा निर्देश समाप्त होने के पहले ही, आप ने अपना ध्यान उस स्थान पर केंद्रित कर लिया था?

शि०: मुझे नहीं लगता कि सभी लोग ऐसा करने में सक्षम हुये थे, भन्ते।

स०: अच्छा, तो मैंने जो कहा, वह सबकी समझ में आ गया।

शि०: कुछ लोगों को अभी यह नहीं पता कि उन्हें कैसे अभ्यास करना है, भन्ते।

स०: ओह, मेरे प्रिय मित्र ... आप सभी ने अतीत में बहुत कुछ सीखा है। भिक्षुओं ने अपनी महान करुणा के साथ आपको बारंबार शिक्षा दी है, तथा आपने बुद्धिमत्ता के साथ उनके निर्देशों को समझ लिया है। जब मैंने आप से दृढ़ संकल्प के साथ कर्मस्थान पर ध्यान केंद्रित करने के लिये तथा मन को न भटकने देने के लिए कहा, तो आप ने बताया कि वह श्वास पर टिक गया था, आप ने नहीं कहा था क्या?

शि०: जिन लोगों ने अपना ध्यान कर्मस्थान पर केंद्रित किया था, उन लोगों ने उत्तर दिया था, “वह टिक गया है, भन्ते,” किन्तु दर्शकों में ऐसे युवा भी हैं, जिन्होंने धम्म के विषय में पहले कभी नहीं सुना है।

स०: क्या मैंने कुछ भी ऐसा कहा, जो आप ने पहले न सुना हो? आप सभी महान गृहस्थ शिष्य हैं और कई बार आए हैं। आप सभी स्वयं धम्मोपदेश देने में सक्षम हैं।

शि०: बिल्कुल नहीं, भन्ते। कुछ लोगों को तो अभी कुछ भी नहीं पता है।

स०: इन्होंने अभी जो कहा, क्या अन्य लोग उससे सहमत हैं?

शि०: भन्ते, मैं वहाँ उन लोगों के विषय में बात नहीं कर रहा हूँ, मैं कुछ उन लोगों के बारे में बात कर रहा हूँ, जिनके विषय में मुझे ज्ञात नहीं हैं।

स०: मैंने आप को जो कुछ भी बताया है, उसका मैंने स्वयं पता नहीं लगाया है। बुद्ध ने जो उपदेश दिये हैं, मैं तो उसे आप के समक्ष केवल दोहरा रहा हूँ। बुद्ध ने जो बताया है, वह बिना किसी अपवाद के संपूर्ण है, सही है। मैं जो उपदेश देता हूं, वह संपूर्ण नहीं है। बुद्ध ने जो उपदेश दिये हैं, उनमें सब कुछ समाहित है। उनके शिक्षण में कोई कमी नहीं है, किन्तु मैं जो संप्रेषित करने में सक्षम हूँ, उनमें अनेक पहलुओं की कमी हो सकती है। क्या मैं सभी शिक्षा को पूर्णरूपेण आप को देने में सक्षम हो सकता हूं?

शि०: नहीं भन्ते, आप हमें सब कुछ नहीं बता सकते।

स०: अच्छा, आप सभी समझते हैं कि *सुत्त* क्या हैं, *विनय* क्या है, तथा *अभिधम्म* क्या है। चूंकि आपके शिक्षकों ने अपनी महान करुणा के कारण आप को निर्देश दिए हैं, अत: आप *समथ* (शमथ)[४] एवं *विपस्सना* (विपश्यना) का संक्षिप्त तथा व्यापक स्पष्टीकरण भी समझते हैं। किन्तु चाहे आप यह सब जानते हों या नहीं, आप सभी, बड़े और छोटे, पुरुष एवं महिलायें श्वास लेते हैं। हो सकता है कि कोई पालि ग्रन्थों के विषय में सब कुछ जानता हो, किन्तु अपनी ही श्वास के बारे में कुछ भी न जानता हो। क्या आप सब श्वास लेते और छोड़ते नहीं हैं?

शि०: हम अवश्य श्वास लेते हैं, भन्ते।

स०: आप आश्वास एवं प्रश्वास कब प्रारंभ करते हैं?

शि०: जब हम जन्म लेते हैं, भन्ते।

स०: जब आप बैठे होते हैं, तब क्या आप की श्वास चलती रहती है?

शि०: हाँ, भन्ते।

स०: जब आप सीधे खड़े होते हैं, तब क्या आप की श्वास चलती रहती है?

शि०: हाँ, भन्ते।

स०: जब आप चल रहे होते हैं?

शि०: हम तब भी श्वास लेते और छोड़ते हैं, भन्ते।

स०: जब आप खाते, पीते और अपनी जीविका के लिए काम कर रहे होते हैं, क्या तब आप साँस लेते हैं?

शि०: हाँ, भन्ते।

स०: जब आप सोने जाते हैं, तब क्या आप श्वास लेते हैं?

शि०: जी हाँ, भन्ते।

स०: क्या कभी ऐसा भी समय होता है, जब आप इतने व्यस्त हों कि आपको कहना पड़े, “खेद है, मैं बहुत व्यस्त हूँ, मेरे पास श्वास लेने के लिए भी समय नहीं है”?

शि०: ऐसा कोई भी व्यक्ति नहीं है, जो श्वसन के बिना जी सके, भन्ते।

स०: इसका अर्थ है कि आप सब में यह सामर्थ्य है कि श्वास लें और छोड़ें। जब आप श्वास लेते हैं, यदि आप बारीकी से ध्यान दें, तो जहां श्वास का स्पर्श होता है, क्या आप उसका अनुभव कर सकते हैं? जब वह नासिका रंध्रों से बाहर निकलती है, तो जहां हवा का स्पर्श होता है, क्या आप उसका अनुभव कर सकते हैं?

शि०: जहां वायु का स्पर्श होता है, मैं उसका अनुभव कर सकता हूं, भन्ते।

स०: तथा जब वायु प्रवेश करती है, तो जिस बिन्दु को वायु का यह क्षीण प्रवाह स्पर्श करता है, क्या उसका अनुभव आप नहीं कर सकते?

शि०: मैं कर सकता हूँ, भन्ते।

स०: अच्छा, स्वयं यह पता लगाने का प्रयास करें कि जब हवा अन्दर जाती है तथा जब वह बाहर आती है, तो किस स्थान पर उसका हल्का सा स्पर्श होता है। वह स्पर्श कहां होता है?

शि०: जब वह प्रवेश करती है, तो नासिका रंध्रों के प्रवेश द्वार पर, एक छोटे से स्थान पर स्पर्श करती है, भन्ते।

स०: जब हवा बाहर आती है, तब भी क्या वहां स्पर्श करती है?

शि०: हां भन्ते, जब वह बाहर आती है, तो उसी स्थान पर स्पर्श

करती है।

स०: जैसा कि बुद्ध ने उन्हें निर्देश दिया, अतीत के बुद्धिमान व्यक्तियों ने श्वास की इस जागरूकता का अभ्यास किया, तथा चूंकि उन्होंने इस शिक्षा को पारित किया, आप भी इसे समझ गये।

यदि आप नाक के नीचे उस छोटे से स्थान पर अपनी उंगली रखें, तो क्या आप उस स्थान को अनुभव कर सकते हैं?

शि०: हाँ भन्ते, मैं इसे महसूस कर सकता हूं।

स०: जब आप इसे स्पर्श करते हैं, तो इसे वास्तव में महसूस कर सकते हैं। तो क्या अब भी इस के बारे में आपको बात करनी चाहिये?

शि०: नहीं भन्ते, हम इसके बारे में बात किये बिना ही इसे महसूस कर सकते हैं।

स०: जिस प्रकार, जब आप अपनी उंगली से छूते हैं, तो उस स्थान को महसूस कर सकते हैं, उसी प्रकार जब श्वास नाक में प्रवेश करते समय या बाहर जाते समय वहाँ छूती है, तो भी आप उसे महसूस कर सकते हैं। यदि आप स्वयं इसे महसूस कर सकते हैं, तो क्या आप को अभी भी इस के बारे में बात करने की आवश्यकता है?

शि०: नहीं भन्ते, हमें इसकी आवश्यकता नहीं है।

स०: यदि आप उस स्थान पर अपनी उंगली रखें, तो क्या आप स्पर्श का अनुभव लगातार करते हैं या रुक रुक कर?

शि०: वह स्पर्श बना रहता है, भन्ते।

स०: क्या हवा के आने या जाने का प्रवाह कभी बाधित होता है?

शि०: नहीं भन्ते।

स०: जैसे कि वायु अन्दर व बाहर की ओर प्रवाहित होती है, हम इसका सतत प्रवाह जानते हैं तथा इससे उत्पन्न निरंतर स्पर्श को। वायु का अनुसरण उस पार तक मत कीजिये।

शि०: इससे आपका क्या अर्थ है, भन्ते?

स०: त्वचा से श्वास के स्पर्श की संवेदना की अनुभूति को जाने मत दीजिये। स्पर्श की जानकारी के साथ बने रहिये। वायु के प्रवाह का भीतर या बाहर अनुसरण मत कीजिये। ऐसा क्यों? यदि आप ऐसा करते हैं, तो आप स्पर्श की संवेदना का अनुभव करने में सक्षम

नहीं होंगे। तो, आइये हम बिना किसी अंतराल के कर्म स्थान की जानकारी बनाये रखें।

शि०: क्या हमें वायु के स्पर्श की जानकारी दोनों नासिका रंध्रों में रखनी चाहिये या मात्र एक में ही?

स०: केवल एक ही का अनुभव कीजिये। यदि आप दो स्थानों पर अनुभव करने का प्रयास करते हैं, तो आपका ध्यान विभाजित हो जाएगा। अपना अविभाजित ध्यान एक की स्थान पर रखिये। क्या आपका मन उस स्थान पर टिका रहता है?

शि०: अधिकांश समय तक रहता है, भन्ते।

स०: किन्तु सदैव नहीं?

शि०: अधिकांश समय तक रहता है, किन्तु कभी कभी खांसने की आवाज से निरंतरता खण्डित हो जाती है।

स०: क्या आपकी स्वयं की खाँसी, या किसी अन्य की?

शि०: किसी और की खाँसी, भन्ते।

स०: आपको क्या यह इसलिये अशान्त करता है कि आप बहुत कम प्रयास कर रहे हैं, या इसलिये कि बहुत अधिक प्रयास कर रहे है? क्या खांसने वाले को इसमें दोषी ठहराना चाहिये?

शि०: भन्ते, सच कहें तो मुझे थोड़ा क्रोध आ जाता है।

स०: आइये, हम इस पर दृष्टिपात करें। आप दुख से मुक्ति के लिए बुद्ध के पास आए हैं। उन की शिक्षा प्राप्त कर आप अभ्यास प्रारंभ करते हैं। तब कोई खांसता है और आप अशान्त हो जाते हैं। किन्तु यदि आप ध्यान लगाते हैं, जैसा कि आप इस समय कर रहे हैं, तो लोग निस्सन्देह आप को एक अच्छा व्यक्ति समझेंगे तथा आप की प्रशंसा करेंगे। किन्तु मुझे बताइये कि यदि यह अच्छा व्यक्ति मृत्यु से ठीक पहले क्रोधित हो जाता है, तो उसका पुनर्जन्म कहां होगा?

शि०: उसका चार अपायलोकों (अधोलोकों) में पतन होगा।

स०: हाँ, आप को ऐसा नहीं होने देना चाहिए। आप को अधीर और चिड़चिड़ा नहीं होना चाहिए। आप दुख से मुक्ति के लिये साधना कर रहे हैं। आप को इस खाँसी की आवाज सुनकर अतीव प्रसन्न होना चाहिए। आप को “धन्यवाद” कहना चाहिए। आखिरकार, जो व्यक्ति खाँस रहा है, वह यह दर्शाता है कि आपका प्रयास पर्याप्त रूप से सुदृढ़

नहीं है। यदि आप दुख से मुक्ति चाहते हैं, तो आप को इस से बेहतर करना होगा। इस प्रकार के प्रयास से आप सफल नहीं होंगे।

हमें तत्काल और अधिक प्रयास करना चाहिए। यदि हम और अधिक दृढ़ संकल्प के साथ काम करते हैं, तो क्या हमें फिर भी खाँसी सुनाई देगी?

शि०: नहीं भन्ते, अच्छा प्रयास करने पर नहीं।

स०: तथा यदि बहुत से लोग हों, और सभी जोर जोर से बात कर रहे हों, तो क्या फिर भी हम उन्हें सुन पायेंगे?

शि०: यदि हमारा प्रयास सही प्रकार का नहीं है, तो हम सुनेंगे, भन्ते।

स०: यदि हम उन्हें सुनते हैं, तो क्या हमें उन पर क्रोधित होना चाहिए?

शि०: प्राय: मैं क्रोधित ही हो जाता हूं, भन्ते।

स०: आप को ऐसा नहीं होने देना चाहिए। आप को आशुकोपी (चिड़चिड़ा) नहीं होना चाहिए। आप को यह सोचना चाहिए कि जो आपको अशान्त कर रहे हैं, वे आप के मित्र हैं। 'वे मेरे कल्याण से संबंधित हैं, मुझे उन्हें धन्यवाद देना चाहिए। मैं नहीं चाहता कि सब लोग यह जानें कि मेरा प्रयास इतना दुर्बल है। मैं ध्यान लगाऊंगा और अपने आप को सुधारूंगा, तथा यदि वे और जोर से बात करना प्रारंभ करते हैं, तो मैं और भी अधिक प्रयास करूंगा।' यदि हम अपने आप में तब तक सुधार करें, जब तक हमारा प्रयास उन बुद्धिमान व्यक्तियों के प्रयास के बराबर न हो जाय, जिन्होंने हम से पूर्व साधना की है, तो हम उस लक्ष्य को प्राप्त करेंगे, जिसका हमने संकल्प लिया है।

यदि आप कोई भी ध्वनि बिल्कुल नहीं सुनते, तो यह सोच कर कि आपका प्रयास एकदम सही है, आप गर्वान्वित हो उठते हैं। इसीलिये यदि हमें कोई परेशान करता है, तो हमें बहुत प्रसन्न होना चाहिए। यदि हम किसी अन्य स्थान पर जाते हैं, तो फिर वहां भी उपद्रव हो सकते हैं। यदि हम स्थान परिवर्तित करते रहें, तो हम केवल समय व्यर्थ करते हैं। किन्तु यदि हम अपनी *सति* (स्मृति, जागरूकता, ध्यान) को दृढ़ता से स्थापित कर लें, तो क्या फिर भी हमें स्थान परिवर्तन की या दूसरों से शिकायत करने की आवश्यकता पड़ेगी?

शि०: नहीं भन्ते।

स०: जो हमें परेशान करते हैं, क्या यह उचित नहीं कि हम उन्हें 'धन्यवाद' दें? वे हमारी इच्छाओं और लालसाओं पर नियंत्रण पाना सीखने में हमारी सहायता करते हैं, तथा हमें उन सभी लोगों को धन्यवाद देना चाहिये, जो हमारे मित्र हैं। यदि हमारा प्रयास इतना सशक्त हो जाता है, जितना कि हमारे शिक्षकों का है, तो हमें तब और कुछ भी नहीं सुनाई पड़ेगा। हमारा संज्ञान केवल एक ही बात का होगा; यह छोटा सा स्थान तथा उस पर स्पर्श की संवेदना। एक बार जब हमें इस बात की अच्छी जानकारी प्राप्त हो जाती है, तो हम अपना ध्यान पूरी तरह से इस जानकारी में लगा देंगे।

इस अभ्यास के माध्यम से जिस आनन्द की हम आकांक्षा करते हैं, यदि हम उसे पा लें, तो क्या तीनों पिटकों की सामग्री, दस पारमी, त्रिगुण प्रशिक्षण, पञ्चस्कंध, ज्ञानेन्द्रियां, तथा प्रतीत एवं परम सत्य, सब कुछ इसी जागरूकता में समाहित नहीं मिलेंगे?

शि०: हाँ, भन्ते, इस स्पर्श संवेदना की जागरूकता में जो कुछ भी बुद्ध ने सिखाया है, वह निहित है।

स०: आप तीनों पिटक, चार आर्य सत्य, मन एवं पदार्थ, तथा अन्य तकनीकी शब्दों के विषय में बात करते रहे हैं। किन्तु क्या आप वास्तव में यह जानते हैं कि मन एवं पदार्थ के बीच कैसे भेद करना चाहिये? यह आपकी नाक के नीचे का छोटा सा स्थान क्या मन है अथवा पदार्थ?

शि०: यह पदार्थ है, भन्ते।

स०: तथा उस स्थान का संज्ञान (जागरूकता, जानकारी) क्या है?

शि०: वह मन है, भन्ते।

स०: तथा यदि आप अपनी नाक के नीचे के स्थान को इतने स्पष्ट रूप से अनुभव करें, जितने स्पष्ट रूप से उसे अपनी अंगुली से स्पर्श करते समय अनुभव करते हैं, तो?

शि०: तब हम मन एवं पदार्थ को जानते हैं, भन्ते।

स०: तो मन एवं पदार्थ को एक साथ जानना अच्छा है या बुरा?

शि०: यह अच्छा है, भन्ते।

स०: क्या यह ज्ञान कहलाता है अथवा अज्ञान?

शि०: यह ज्ञान है, भन्ते।

स०: तथा यदि हम में यह जागरूकता न हो, तो क्या?

शि०: तब हम अज्ञानता में रहते हैं, भन्ते।

स०: कौन अधिक शक्तिशाली है, ज्ञान या अज्ञान?

शि०: ज्ञान में अधिक शक्ति है, भन्ते।

स०: हाँ, यह ज्ञान या समझ ही है, जिसमें शक्ति होती है। जन्म और मृत्यु का संपूर्ण चक्र अज्ञान से भरा हुआ है, किन्तु अब आप ने बुद्ध की शिक्षा प्राप्त कर ली है, जागरूक हो जाइये। कुशल व्यक्ति जागरूकता प्राप्त करते हैं, क्योंकि वे बुद्ध के उपदेशों को स्वीकार करने में सक्षम होते हैं तथा अपना ध्यान केवल यहां रखते हैं। जैसे वे जागरूकता प्राप्त करते हैं, उनमें ज्ञान आता है। जब आप इस प्रकार जागरूक होते हैं, तो अज्ञानता का क्या होता है?

शि०: वह निकल कर लुप्त हो जाती है, भन्ते।

स०: यदि हम उसे ढूंढे तो उसे कहां पायेंगे?

शि०: वह चली गयी, भन्ते।

स०: यद्यपि अतीत *संसार* (भवचक्र) में आप के ऊपर अज्ञान इतना अधिक शक्तिमान रहा है, किन्तु जब आप बुद्ध की शिक्षा प्राप्त करते हैं तथा प्रज्ञा उदय होती है, तब आप को इसका भी पता नहीं होता कि आपका अज्ञान कहां चला गया। तो वास्तव में, अज्ञान की तुलना में ज्ञान में बहुत अधिक शक्ति है, और फिर भी आप शिकायत करते हैं कि आपके मस्तिष्क पर अज्ञानता की बड़ी मजबूत पकड़ है।

शि०: किन्तु भन्ते, हम इतने लंबे समय तक अज्ञानता के साथ संबद्ध रहे हैं कि इसका त्याग करने के अनिच्छुक हैं।

स०: फिर भी, यदि आप बुद्ध की शिक्षा का पालन करें, तो अज्ञानता लुप्त हो जाएगी। आप के लिए इन दोनों में से कौन अधिक स्वीकार्य है?

शि०: भन्ते, हमारे लिए अज्ञानता और अधिक प्रिय है।

स०: क्या आप ज्ञान (समझ, सूझ) की मनोदशा को बनाए रखना चाहेंगे?

शि०: हाँ, भन्ते, किन्तु हम अज्ञानता को छोड़ नहीं सकते।

स०: क्या अज्ञानता बलपूर्वक आपके मस्तिष्क में प्रवेश करती है?

शि०: भन्ते, हम इसे अपने मस्तिष्क में बलपूर्वक बुलाते हैं।

स०: आप सब शिक्षित हैं, और आप बुद्ध की शिक्षा के विषय में अनेक बातें जानते हैं, तथा आप उनके बारे में चर्चा कर सकते हैं, एवं आप उनका अभ्यास करते हैं। आप ध्यान लगाते हैं तथा अपनी जागरूकता को सदैव बनाये रखते हैं। किन्तु मुझे बताइये कि ध्यान लगाने के लिये आपको कौन कौन सी तैयारियां करनी होती हैं?

शि०: हमें एक गद्दी (कुशन) तथा लेटने के लिए चटाई लेनी होती है, भन्ते।

स०: यदि आप के पास ये सारी सामग्रियां हों, तो क्या आपका ध्यान अवश्य अच्छा लगेगा?

शि०: हमें अन्य लोगों से दूर रहने की भी आवश्यकता पड़ेगी, भन्ते।

स०: यदि आप असावधान (लापरवाह) हैं, तो क्या होता है?

शि०: हमें नींद आ जाती है, भन्ते।

स०: आप सब बुद्ध के शिष्य हैं। आप जानते हैं कि अज्ञानता आपकी शत्रु है। तथा यद्यपि आप यह जानते हैं, आप ध्यान लगाना तभी प्रारंभ करते हैं, जब आपने स्वयं के लिए एक बिस्तर लगा लिया हो। थोड़ी देर ध्यान लगाने के बाद आप ऊब जायेंगे, तथा आलस्य एवं अकर्मण्यता आ जायेगी। तब आप क्या करेंगे?

शि०: हम उसे सहन करेंगे।

स०: तथा यदि आलस्य एवं तंद्रा अत्यधिक प्रबल हों, तो क्या तब भी आप विरोध करेंगे?

शि०: नहीं भन्ते, हम उनसे कहेंगे “अब आ जाओ!”।

स०: हाँ, आप ऐसे ही हैं! “अब आ जाओ! मैंने बड़ी देर से बिस्तर लगा कर रखा है।” यही आप सोचने वाले हैं, हैं न?

शि०: हाँ भन्ते।

स०: सोने के बाद फिर आप कब उठेंगे?

शि०: जब दिन चढ़ जाय तथा जलपान का समय हो जाय, तब हम उठेंगे, भन्ते।

स०: आप की इस प्रकार की बात का प्रभाव यह होगा कि अज्ञानता का संकट कभी दूर नहीं होगा। आप समझ और ज्ञान की नहीं, अपितु अज्ञानता की प्रशंसा करते हैं। यदि आप इसी प्रकार काम करते रहे, तो क्या आप को कभी भी वह आनन्द प्राप्त होगा, जिसका आप ने संकल्प लिया है?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: तो आप केवल काम करने का ढोंग करेंगे?

शि०: यदि हम केवल ढोंग करें, तो हम कहीं नहीं पहुंचेंगे, भन्ते।

स०: अत: यदि आप अपना लक्ष्य नहीं प्राप्त कर सकते, तो आप क्या करेंगे?

शि०: मुझे लगता है कि जब तक हम लक्ष्य तक न पहुंच जांय, तब तक हमें यह अभ्यास करते रहना पड़ेगा, भन्ते।

स०: अच्छा। हाँ, आप ज्ञान (समझ) एवं अज्ञान के बीच का अन्तर जानते हैं। यह जानते हुये कि आपको ज्ञान प्राप्त करने के लिये क्या करना है, अपना ध्यान कर्मस्थान पर केन्द्रित करें तथा फिर वहीं टिकाये रखें। यदि आप इस जागरूकता के साथ जीवन व्यतीत करते हैं, तो क्या तब भी आप को मृत्यु के क्षण के विषय में भयभीत एवं चिंतित होने की आवश्यकता है?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: यदि आप इस जागरूकता के अभाव में मृत्यु प्राप्त करते हैं, तो मुझे बताइये कि क्या होता है?

शि०: मैं चार अपायलोकों में से किसी एक में पुनर्जन्म लूंगा।

स०: क्या आप ऐसा होने देना चाहते हैं?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: क्या आप वास्तव में वहां नहीं जाना चाहते, या मुझसे असत्य बोल रहे हैं?

शि०: भन्ते आप ठीक कह रहे हैं, मेरा असत्यवादिता में पतन हो गया है। मैं ऐसे मार्ग पर चल रहा हूँ, जो सीधे अपायलोकों की ओर ले जाता है। जब मैं कहता हूं कि मैं नरक में नहीं जाना चाहता, तो मैं केवल खोखले शब्दों का प्रयोग करता हूँ, तथा अभी भी पतन की

ओर अग्रणी व्यापक राजमार्ग पर ही हूँ।

स०: बहुत अच्छा। आप ने समझ लिया है। यदि आप स्वयं जानते हैं कि आप में कुछ समझ आयी या नहीं, तब आप सही मार्ग पर हैं। जब आप जानते हैं कि अभी आप ने नहीं समझा है, तो आप ने समझ लिया है। किन्तु यदि आपको लगता है कि आप ने समझ लिया है, यद्यपि आप ने कुछ भी नहीं समझा है, तो आप में कुछ भी समझ प्राप्त करने की थोड़ी सी भी आशा नहीं है।

देखिये, जब वह आलसी होता है, तो वह जानता है कि वह आलसी है; जब वह निष्फल होता है, तो वह जानता है कि वह निष्फल है। यदि आप स्वयं को उचित परिप्रेक्ष्य में देख सकते हैं, तब आप ज्ञान प्राप्त करेंगे, क्योंकि आप स्वयं को सुधारने में सक्षम होते हैं।

क्या आप अभी भी इस तरह से सोचते हैं कि "मैं अधोलोकों में नहीं जाना चाहता। अब, यह सब जो मैं ध्यान लगा रहा हूं, तो मेरा अच्छा ही होगा। आखिरकार, उसके लिये बहुत अधिक की आवश्यकता नहीं पड़ती।", यह मानकर कि आप को अब और अधिक काम करने की आवश्यकता नहीं है, जब कि वास्तव में है?

शि०: नहीं भन्ते, मैं जो गलत है उसको सही और जो सही है उसको गलत नहीं मानता।

स०: यदि आप दृढ़ता पूर्वक अपना ध्यान कर्मस्थान पर केन्द्रित कर लें तथा मन एवं पदार्थ के प्रति जागरूक हो जांय, तो आप समझ (सूझ बूझ) का अभ्यास करते हैं। यदि आप में कोई जागरूकता नहीं है, तो आप अज्ञानता में जी रहे हैं। यदि आप अज्ञानता से भरपूर चित्त के साथ मृत्यु को प्राप्त होते हैं, तो आप अधोलोकों में जायेंगे, भले ही आप उपोसथ[५] शिक्षापदों का पालन करते हों। मुझे बताइये कि यदि आप मृत्यु के समय पगोडा[६] के पास अथवा किसी बोधि वृक्ष[७] के नीचे हों, तो आप का पुनर्जन्म कहं होगा?

शि०: भन्ते, मैं कहीं भी रहूं, यदि मैं मृत्यु के समय अपना चित्त एकाग्र नहीं कर सकता, तो मैं नीचे ही जाऊंगा।

स०: भिक्षुओं के बारे में क्या सोचते हैं? यदि मैं सोचूं, "आहा, मेरा पुण्य भण्डार इतना महान है, उन गृहस्थ लोगों के भण्डार की तुलना में अत्यंत अधिक है," और फिर अपने चेहरे पर मुस्कान लेकर

यहाँ वहाँ भ्रमण करता रहूं। यदि मेरी मृत्यु होती है, तो मेरा पुनर्जन्म कहां होगा?

शि०: हम भिक्षुओं के विषय में कुछ कहने का साहस नहीं करते, भन्ते।

स०: आप को भिक्षुओं के विषय में कुछ भी कहने की आवश्यकता नहीं है, केवल एक उदाहरण के रूप में मुझे लीजिये।

शि०: भन्ते, हम आप के विषय में कुछ कहने का साहस और भी कम करेंगे।

स०: मैं कल्पना कर रहा हूं कि मेरा मन किसी आलंबन (विषय वस्तु) पर नहीं टिकता तथा मेरी मृत्यु हो जाय, तो क्या होगा, मेरे शिष्य?

शि०: भन्ते, मैं नहीं समझता कि कोई ऐसा भी समय होगा जब आप इस स्थान (कर्मस्थान) के प्रति जागरूक न हों।

स०: किन्तु यदि इस जागरूकता के बिना ही मेरी मृत्यु हो जाय?

शि०: यदि वह मैं होऊं, तो मेरा अधोलोकों में पतन होगा।

स०: जो कोई भी हो, यदि मृत्यु के क्षण में जागरूकता नहीं है, तो परिणाम नरक में पुनर्जन्म होगा। अत: आप अपनी सति को प्रतिष्ठापित कीजिये, ताकि आप इस लघु स्थान को कभी भी न भूलें। इस जागरूकता के कारण पूरी समझ प्राप्त करने के पश्चात, यदि मैं नरक में पुनर्जन्म लेना चाहूं, तो क्या नरक में जाने की मेरी कोई संभावना हो सकती है?

शि०: इस प्रकार की इच्छा पूरी नहीं हो सकती, भन्ते।

स०: जो समझना चाहिए, यदि हम उसे नहीं समझते, फिर भी निर्वाण के लिए प्रार्थना करना प्रारंभ करते हैं, तो क्या हम वह पा लेंगे?

शि०: नहीं भन्ते। हम चाहे कितनी भी देर तक निर्वाण के लिए प्रार्थना करते रहें, हम नीचे ही जायेंगे।

स०: अज्ञानता चार अपायलोकों की ओर ले जाती है। किन्तु यदि आप आनापान की साधना करने लगें, तो आप शनै: शनै: निर्वाण प्राप्ति की दिशा में विकसित होंगे, जिसकी कि आप को आकांक्षा है। अत: इस छोटे से स्थान पर अपना अडिग ध्यान लगाइये, जिससे कि वह

विचलित न हो।

क्या यह संभव नहीं है कि जब आप मेरे सामने बैठे हुये हैं, आप अपना ध्यान इस छोटे से स्थान पर स्थिर कर दें?

शि०: ऐसा संभव है, भन्ते।

स०: क्या इसे खड़े रहते हुये तथा चलते समय किया जा सकता है?

शि०: हाँ भन्ते।

स०: क्या आप खाते, पीते या काम करते हुए भी अभ्यास कर सकते हैं?

शि०: यह संभव है, भन्ते।

स०: जब आप अकेले में हों, तो क्या आप आनापान का अभ्यास कर सकते हैं?

शि०: हाँ, भन्ते।

स०: या जब आप किसी भीड़ में हों?

शि०: तब भी इस जागरूकता को बनाए रखना संभव है, भन्ते।

स०: यदि आप इस स्थान पर अपना ध्यान सदैव बनाये रखें, तो क्या आप थक जायेंगे?

शि०: नहीं भन्ते, यह थकाऊ नहीं है।

स०: क्या आपको इसका कोई मूल्य देना पड़ता है?

शि०: नहीं भन्ते, इसमें कोई खर्च नहीं है।

स०: क्या आपके काम में कोई खलल पड़ता या बाधा आती है?

शि०: नहीं भन्ते, ऐसा नहीं है।

स०: आप अपने काम में अधिक दक्ष कब होते हैं, जब आप अपने मन को इधर उधर भटकने देते हैं, अथवा जब आप अपने ध्यान को इस स्थान पर केंद्रित रखते हैं?

शि०: उतना ही समय लगता है, भन्ते।

स०: कौन अधिक दक्ष होता है, वह जिसका मन भटकता रहता है अथवा वह जो अपने मन को नियंत्रण में रखता है?

शि०: जो कर्मस्थान पर अपना ध्यान बनाये रखता है, वह अपना

काम करता है और साथ ही साथ निर्वाण की प्राप्ति के लिए कार्यरत है।

स०: कोई एक लाख कमा सकता है, किन्तु वह व्यक्ति जो अपना काम करता है तथा साथ ही साथ सजगता का अभ्यास करता है, वह उसका दुगुना कमाता है। अब से आप दो लाख अर्जित करेंगे। किन्तु मुझे बताइये, जब हम अपना मन सुदृढ़ एवं शांत करते हैं, तो क्या हमारा पुरस्कार मात्र इतना ही होगा?

शि०: नहीं भन्ते, जब मन निर्मल होता है, तब वह स्थिर, सुदृढ़ एवं सबल हो जाता है।

स०: यहां सारी गृहिणियां खाना पकाने में निश्चित रूप से अनुभवी हैं। कभी कभी आप को बहुत थके होने पर भी खाना पकाना पड़ता है।

शि०: हाँ, भन्ते, कई बार हम केवल आग को घूरते हैं और थकान के कारण ऊंघते हैं। तब, कभी कभी चावल जल जाता है, भन्ते।

स०: ऐसा क्यों होता है?

शि०: क्योंकि हमारा ध्यान काम पर नहीं होता, भन्ते। कल ही मैं कुछ दृश्य के विषय में, जिसे मैंने एक नाटक में देखा था, सोच रही थी और मैंने चावल जला दिया, भन्ते। यदि मेरा मन न भटकता, तो मैं अपना काम और अधिक शीघ्रता से करने में सक्षम होती, तथा मेरा भोजन जला नहीं होता।

स०: यदि आप अधपका चावल खायें, तो क्या होगा?

शि०: कुछ लोगों का पेट ख़राब हो जाता है, भन्ते।

स०: यदि आप बेतरतीब ढंग से खाना बनाती हैं, तो आप धीमी गति से करती हैं, आसानी से थक जाती हैं, और भोजन ठीक नहीं बनता। आग बुझ जाती है, और फिर आप को उसे नए सिरे से सुलगाना पड़ता है। चावल का पानी ठंढा हो जाता है, और आप को उसे फिर से उबालना पड़ता है। सचेत रहे बिना कुछ भी अच्छा नहीं होता। जब हम अपनी सजगता सुधारते हैं, तो कई अन्य चीजों में सुधार होता है। मैं आपको केवल वही बता रहा हूँ, जो बुद्ध ने बताया है, किन्तु उन्होंने जो भी सिखाया, वास्तव में, वह सब कुछ मैं आप

को नहीं बता सकता। इस साधना से कई और अधिक लाभ होते हैं। बुद्ध की शिक्षा संपूर्ण है और उसमें कोई दोष नहीं है। धम्म के प्रत्येक पहलू को सिखाना असंभव है। किन्तु यदि आप अपना ध्यान कर्मस्थान पर केंद्रित किये रखें तथा पल पल उससे अवगत रहें, तब आप अपने लक्ष्य तक पहुंच जाएंगे। बुद्ध ने यह अवश्य सिखाया, तथा प्राचीन काल में बुद्धिमान व्यक्ति इस साधना के माध्यम से अपने लक्ष्य तक पहुँचे, तथापि, बुद्ध ने अनेक तथ्य आत्मसात किये थे, जो इस में सम्मिलित नहीं हैं। किन्तु यदि आप कर्मस्थान पर आश्वास एवं प्रश्वास से अवगत रहें, तो आप अपने लक्ष्य तक पहुँच सकते हैं। आप वास्तव में आनन्दित होंगे।

मैं केवल इस छोटे से स्थान के विषय में ही बात कर रहा हूँ। आप शांति के लिए ध्यान (*समथ*, शमथ) और अंतर्दृष्टि ध्यान (*विपस्सना*, विपश्यना) के विषय में तथा वे कैसे उत्पन्न होते हैं, उसके विषय में सभी सिद्धांतों को जानते हैं। हाँ, तो *समथ* होती है और *विपस्सना* होती है, किन्तु बुद्ध ने कहा कि आप को एक विधि में स्वयं को अच्छी तरह स्थापित करना है;

यदि आप एक की साधना करते हैं, तो एक को प्राप्त करते हैं।

यदि आप एक की साधना करते हैं, तो दो को प्राप्त करते हैं।

यदि आप एक की साधना करते हैं, तो तीन को प्राप्त करते हैं।

किन्तु ये तो केवल शब्द हैं। प्राचीन काल के विवेकी व्यक्तियों के प्रयास के समान प्रयास के साथ हमें अभ्यास करना है।

जब हम धम्म की शिक्षा देते हैं, तो स्थापित क्रम के अनुसार हमें *सुत्त, अभिधम्म,* तथा *विनय* के बीच भेद करना पड़ता है, किन्तु शिक्षा को वास्तव में समझाने में आप केवल तभी सक्षम होंगे, जब कि आप ने बुद्ध के महान शिष्यों के प्रयास तथा उनकी साधना के समान साधना की हो।

यद्यपि मैंने तकनीक को ठीक तरह से आप को स्पष्ट कर दिया है, संभव है कि आप में से कुछ इसके प्रति अवरुद्ध हों और इसे न समझें। यदि मैं आप से उस आवास के विषय में पूछूँ, जिसमें आप रहते हैं, तो आप सही ढंग से मेरे लिए उसका वर्णन करेंगे। यदि मैं आपके आवास के विषय में सोच विचार करूं, तो वह जैसा है, उसकी

वैसी ही कल्पना करने में क्या मैं सक्षम हो सकता हूं?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: यदि मैं पूरे दिन और पूरी रात, यहां तक कि बिना सोये, सोच विचार करता रहूं, तो क्या मैं आपके आवास के विषय में जान पाऊंगा?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: अच्छा तो मुझे बताइये कि मैं स्वयं कैसे जान सकता हूं कि आपका घर कैसा दिखाई देता है?

शि०: यदि आप स्वयं मेरे घर आते हैं, तो भले ही कोई एक शब्द भी आप से न कहे, उसके बारे में आप तुरंत सब कुछ जान जायेंगे।

स०: अत: आप भी इस प्रकार से आगे बढ़िये कि आप अपने लक्ष्य तक पहुँच जांय। जब आप वहाँ पहुंच जायेंगे, तो आप जान जायेंगे, “वाह, यही है।” क्या आप अभ्यास को टालना जारी रखेंगे? नहीं, नि:संदेह नहीं। आप यहीं और अभी धम्म प्राप्त कर सकते हैं।

यह सब समझते हुये, अभ्यास कीजिये, प्रयास कीजिये। आपने मुझे अभी बताया कि ध्यान लगाने से आप को थकावट नहीं होती। आप ने कहा कि इसमें कोई खर्च नहीं है, यह आपके काम को बाधित नहीं करता, तथा आप यह अभ्यास अकेले में एवं अपने परिवार के साथ भी करने में सक्षम हैं। क्या आप साधना न करने के लिए अभी भी बहाने ढूंढ सकते हैं, अथवा यहां तक कि बहाना ढूंढने का प्रयास किये बिना भी, जिस प्रकार जीते रहे हैं, वैसे ही जीते रहेंगे?

शि०: अधिकांशत:, हम बस साधारण ढंग से समय काटते रहते हैं, भन्ते।

स०: जो लोग इस साधना को करने का बीड़ा उठाते हैं, उन्हें उनके प्रश्नों का उत्तर प्राप्त होगा। अत:, अपना ध्यान केंद्रित रखें और आपका भोजन शीघ्र ही पक जाएगा; चावल नहीं जलेगा, और कोई लकड़ी व्यर्थ नहीं होगी। आपका समूचा जीवन सुधर जायेगा, और समय बस उड़ने लगेगा।

एक समुचित आचरण होता है, और एक समुचित समझ होती है। दोनों महत्वपूर्ण हैं। अपने अनेक कर्तव्यों का निर्वहन तथा बुद्ध की शिक्षा के प्रसार एवं उसके समर्थन हेतु चार आवश्यक वस्तुयें

(चतुर्प्रत्यय) देना ही समुचित आचरण है।

प्रशिक्षण के यही दो आयाम हैं, तथा आपको इन दोनों में एक ही साथ प्रशिक्षित होना होगा। जब आप भिक्षु संघ के लिये *चतुपच्चय* (चतुर्प्रत्यय, चार आवश्यक वस्तुयें) तैयार करते हैं तथा देते हैं, तो क्या यह संभव नहीं है कि आप अपनी श्वास के प्रति भी जागरूक रहें?

शि०: ऐसा संभव है, भन्ते।

स०: इन दो विषयों में से किसके अंतर्गत झाड़ू लगाना आता है?

शि०: झाड़ू लगाना समुचित आचरण का भाग है।

स०: जब आप झाड़ू लगाते हैं, तो क्या आप अपना ध्यान कर्मस्थान पर नहीं रख सकते?

शि०: हम रख सकते हैं, भन्ते।

स०: इन दो प्रशिक्षणों में से किसके अंतर्गत अपने माता-पिता की सेवा करना आता है, जिनके द्वारा दिये गये प्रेम, करुणा, और पोषण के कारण आप उनके हार्दिक रूप से आभारी हैं?

शि०: वह सही आचरण है, भन्ते।

स०: जब आप अपने माता-पिता की सेवा एवं सहायता कर रहे होते हैं, यदि आप अपना ध्यान कर्मस्थान पर केंद्रित रखें, तो आप क्या प्राप्त करेंगे?

शि०: हम अपनी समझ विकसित करते हैं, भन्ते।

स०: अत: आप समुचित आचरण एवं समुचित समझ, दोनों में स्वयं को एक साथ प्रशिक्षित कर सकते हैं। कभी-कभी आप कह सकते हैं कि चाहते हुये भी आप ध्यान नहीं लगा सकते, क्योंकि आप अपने वृद्ध माता पिता की उपेक्षा नहीं कर सकते। क्या आपके साथ ऐसा होता है?

शि०: युवा लोग प्राय: इस प्रकार सोचते हैं तथा ध्यान लगाना टाल देते हैं, भन्ते।

स०: वयस्क लोग क्या करते हैं?

शि०: वे प्राय: कहते हैं कि वे ध्यान नहीं लगा सकते क्योंकि उन्हें अपने बच्चों की देखभाल करनी है, भन्ते।

स०: अपने कर्तव्यों का पालन करना नैतिक आचरण का एक

भाग है। यदि आप अपने कर्तव्यों का पालन नहीं करते हैं, तो आपका आचरण समुचित नहीं है। जब आप अपने कर्तव्यों का पालन कर रहे होते हैं, जैसे अपने बच्चों को अनुशासित करते समय, उस समय भी आप कर्मस्थान की जागरूकता में स्वयं को प्रशिक्षित कर सकते हैं। क्या यह अद्भुत नहीं है? आप के पास नैतिक आचरण और समझ, दोनों में अपने आप को प्रशिक्षित करने के लिए अब यह समय है।

कोई आराम किये बिना, अपने हितकारियों — अपने माता पिता, अपने शिक्षकों, तथा भिक्षु संघ — का सम्मान कीजिये। अब से प्रारंभ कर, बिना आराम किये, जैसा कि प्राचीन काल में विवेकी व्यक्तियों ने किया था, दृढ़ प्रयास के साथ, वैसा ही काम कीजिये। बुद्ध के बुद्धिमान शिष्यों की तरह आपका संकल्प भी पूरा होगा।

टिप्पणी

[१] अस्तित्व के इकत्तीस लोकों में से केवल कुछ में ही धम्म, अर्थात बुद्ध की शिक्षा का अभ्यास किया जा सकता है। मानव लोक के नीचे के लोकों में से, नरक के प्राणी इतनी प्रचण्ड पीड़ा भोगते हैं कि वे इस शिक्षा का अभ्यास नहीं कर सकते (यहां तक कि नैतिकता का भी नहीं), *तिरच्छन्न* (तिरश्चीन, जन्तु) लोक के प्राणियों में इन शिक्षाओं को समझने के लिए आवश्यक बुद्धि नहीं होती, जबकि कुछ उच्चतम ब्रह्मलोकों का निम्न लोकों से कोई संपर्क असंभव है, तथा इस कारण इन शिक्षाओं को प्राप्त कर पाना असंभव है। बुद्ध सदैव मानव लोक में उदय होते हैं।

[२] *अरिय* (आर्य) अर्थात वे व्यक्ति जिन्होंने निर्वाण का अनुभव कर लिया है, जिन्हें सभी दुखों के अंत तक पहुंचने के लिये केवल एक सीमित संख्या के जीवन ही व्यतीत करने हैं। (देखिये, 'भूमिका' के अंतर्गत 'प्रवचनों में प्रयुक्त पालि पारिभाषिक शब्द')

[३] *इद्धिपाद* (ऋद्धिपाद) अर्थात संपूर्णता या परिपूर्णता प्राप्त करने का मूल या आधार। छन्द, वीर्य, चित्त तथा वीमान्शा, ये चार इद्धिपाद हैं। विरिय (वीर्य या प्रयास); वीर्यवान व्यक्ति इस विचार से संचारित होता है कि लक्ष्य को ऊर्जा एवं प्रयास द्वारा प्राप्त किया जा सकता है। यद्यपि उससे कहा जाता है कि उसे महान कठिनाइयों से गुजरना पड़ेगा, तथापि वह हतोत्साहित नहीं होता। यद्यपि उसे वास्तव में, महान कठिनाइयों से गुजरना पड़ता है, फिर भी वह हतोत्साहित नहीं होता। भले ही उससे कहा जाता है कि उसे कई दिनों, महीनों एवं वर्षों तक प्रयास करना होगा, फिर भी, वह हतोत्साहित नहीं होता। भले ही, उसे वास्तव में इतनी लंबी अवधि के लिए प्रयास करते रहना पड़े, फिर भी वह हतोत्साहित नहीं होता (Ledi Sayadaw, The Manuals of Buddhism, pp. 190f)।

[४] *समथ* (शमथ या शांति) शब्द समाधि का एक पर्याय है। (देखें, धम्मसंगिनी, १, पालि टेक्स्ट सोसाइटी, पृ० ५४)।

[५] देखें पृ० १५।

[६] पगोडा, एक गुंबद के आकार का धार्मिक स्मारक होता है। सामान्यतया इसमें किसी बुद्ध के या किसी विशेष सम्मानित भिक्षु के अवशेष होते हैं; अथवा इसमें कोई बुद्ध की प्रतिमा, पालि ग्रंथ, या अन्य पवित्र वस्तुयें हो सकती हैं। अधिकांश पगोडा ठोस संरचनायें होती हैं और उनमें प्रवेश नहीं किया जा सकता। वे बुद्ध के प्रतीक हैं।

[७] पीपल (Ficus religiosa), वह वृक्ष है जिसके नीचे बुद्ध ने बुद्धत्व, बोधि या जागृति प्राप्त की थी।

प्रवचन ४

एक छत, जो चूती नहीं है

सयादॉ : बुद्ध द्वारा सिखाये गये पवित्र तिपिटक ग्रंथों की सामग्री इतनी व्यापक है कि उनमें सम्मिलित सभी बातों को जानना असंभव है। भिक्षुओं ने अपनी महान अनुकम्पा के कारण जो भी आपको सिखाया है, उसे आप स्पष्ट रूप से केवल तभी समझने में सक्षम होंगे, यदि आप बुद्धिमान हैं। आप को केवल इसी पर ध्यान देना है।

शिष्य:- "आप को केवल इसी पर ध्यान देना है।" हम इस बात को ठीक से समझ नहीं पा रहे हैं कि आप का इससे क्या अर्थ है, भन्ते।

स०: मैं इसे इस प्रकार समझाने का प्रयास करता हूं। यदि आप किसी मकान का निर्माण करते हैं, तो आप उस पर एक छत डालते हैं, है न?

शि०: हाँ, भन्ते, हम अपने मकानों को छतों से आच्छादित करते हैं।

स०: जब आप छत डालते हैं, तो आप यह सुनिश्चित करते हैं कि वह जलरोधी हो, करते हैं न? यदि आप अपने मकान को अच्छी तरह से आच्छादित करते हैं और थोड़ी बरसात होती है, तो क्या छत से रिसाव होगा?

शि०: नहीं भन्ते, ऐसा नहीं होगा।

स०: और यदि जोर की बारिश होती है, तो क्या छत चूयेगी?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: और जब सूर्य तपता है, तो क्या वह तब भी आप को अच्छा आश्रय देगी?

शि०: देगी, भन्ते।

स०: ऐसा क्यों है? क्योंकि आपकी छत अच्छी तरह से बनाई गई है। क्या आप यह जान पायेंगे कि बारिश के बाद आपकी छत

चूती है या नहीं?

शि०: हाँ, भन्ते, जब बारिश होती है, तो इसका पता लगाना सरल हो जाता है।

स०: देखिये, आप सोचते हैं कि बुद्ध की शिक्षा व्यापक एवं विविध हैं, किन्तु वास्तव में, वे दुख से बचने का मात्र एक ही उपाय हैं। ध्यान लगाने के लिये बुद्ध द्वारा दी गई विषय-वस्तुओं (आलम्बन) में से जब आप किसी एक आलम्बन को लेकर अन्त तक उसकी साधना का दृढ़ प्रयास करते हैं, केवल तभी आप उचित रूप से यह दावा कर सकते हैं कि अब आपकी छत चू नहीं रही है। यदि आपकी छत अभी भी जल-रोधक नहीं है, तो आप को इस के बारे में पता होना चाहिए। आपके पड़ोस में अनेक मकान होंगे और उन सभी पर छत होंगी। छत बनाने के लिए किन किन सामग्रियों का प्रयोग होता है?

शि०: कुछ नालीदार लोहे की छत हैं, कुछ खपड़ैल की, और कुछ मकान ताड़ के पत्ते या बांस की छत से बने हैं।

स०: हां, नि:सन्देह। अच्छा, यदि ताड़ के पत्ते से अच्छी तरह निर्मित छत है, तो क्या वह सुरक्षित है?

शि०: जी हाँ, भन्ते, वह नहीं चूयेगी।

स०: यदि कोई टिन की छत अच्छी तरह से बनाई गई है, तो क्या वह जलरोधी होती है?

शि०: हाँ, भन्ते, होती है।

स०: तो एक अच्छी तरह बनायी गई खपरैल की छत के विषय में क्या विचार है?

शि०: भन्ते, उसके माध्यम से कोई बारिश अन्दर नहीं आ सकेगी।

स०: तो बांस की छतों या तख़्तों की छतों के विषय में क्या विचार है?

शि०: यदि वे अच्छी तरह निर्मित हैं, तो वे पूर्णरूपेण जलरोधी होती हैं, भन्ते।

स०: यदि आप छत निर्माण की, अपनी सबसे अधिक पसंदीदा सामग्री लें तथा एक अच्छी छत का निर्माण करें, तो क्या वह आप

को वर्षा एवं चिलचिलाती धूप में आश्रय देगी?

शि०: यदि हम उसे अच्छी तरह बनायें, तो वह नहीं चूयेगी, भन्ते।

स०: हम छतों का निर्माण कर रहे हैं, क्योंकि जब वर्षा होती है, तो हम भीगना नहीं चाहते, तथा चिलचिलाती धूप से बचना चाहते हैं। बुद्ध की शिक्षा अब उपलब्ध हैं। बुद्ध द्वारा सिखाई गई तकनीकों में से किसी एक को लेकर, दृढ़ प्रयास स्थापित कर, उसका अभ्यास कीजिये। केवल तभी जब आप सुदृढ़ होते हैं, तो आपकी साधना एक छत के सदृश होती है और लोभ, क्रोध, तथा अज्ञान उसमें से चू नहीं सकते। जब छत नहीं चूती, केवल तभी हम कह सकते हैं कि हम सुरक्षित हैं। यदि छत अभी भी वर्षा में चू रही है, तो क्या वह इसलिये कि वह अच्छी है अथवा वह उतनी अच्छी नहीं है?

शि०: क्योंकि वह उतनी अच्छी नहीं है, भन्ते।

स०: क्या वह इसलिये चूती है कि ताड़ के पत्ते छत बनाने के लिये अच्छी सामग्री नहीं हैं?

शि०: नहीं भन्ते, ताड़ के पत्ते छत बनाने के लिये अच्छी सामग्री हैं।

स०: या इसलिये कि नालीदार लोहा, खपरैल, बांस, या तख़्ता छत बनाने के लिये उपयुक्त सामग्री नहीं हैं?

शि०: नहीं, भन्ते, ये सारी सामग्रियां बिल्कुल उपयुक्त हैं।

स०: तो फिर छत क्यों टपक रही है?

शि०: क्योंकि वह अच्छी तरह से नहीं बनायी गयी है, भन्ते।

स०: किन्तु, नि:सन्देह, त्रुटि तो अब हो ही गई है। क्या उसकी मरम्मत कठिन है?

शि०: यदि कोई निपुण है, तो यह बहुत सरल है, भन्ते।

स०: तो मुझे बताइये कि यदि वह किसी विशेष स्थान पर चू रही हो, तो आप को क्या करना होगा?

शि०: हमें रिसाव के स्थान पर चकत्ती लगानी होगी, भन्ते।

स०: ध्यान लगाने की साधना में भी वैसा ही है। अब जब कि आप प्रयास करते हैं, तो कोई रिसाव नहीं होता; आप सुरक्षित होते

हैं। बुद्ध की शिक्षा का अभ्यास करने के उपरान्त भी यदि लोभ, क्रोध, एवं अज्ञानता चू रहे हों, तो आपको इस तथ्य से अवगत होना चाहिए कि आपकी छत अभी भी जलरोधी नहीं है। आप को यह पता होना चाहिये कि आपने अपने घर के लिए जो छत निर्मित की है, वह जलरोधी है या नहीं।

शि०: भन्ते, हमारे पास छत निर्माण की सभी सामग्रियां हैं, किन्तु छत अभी भी टपकती है। हम एक अच्छी छत के निर्माण की तकनीक जानना चाहते हैं।

स०: किसी पतली, ढीली छत का निर्माण मत कीजिये; एक मोटी, मजबूत छत बनाइये।

शि०: हम कैसे एक मजबूत छत का निर्माण करें, भन्ते? जब हम इस तरह से यहां बैठे हैं, तो हमें अभी भी बारिश से भीगना सहन करना पड़ता है।

स०: प्राचीन काल में, बुद्धिमान लोगों ने शरीर की चारों अवस्थाओं[1] में से किसी में भी अपने प्रयास को क्षीण होने दिये बिना, शिक्षण का अभ्यास किया तथा उन्होंने जागरूकता की ऐसी आदर्श निरंतरता बनाये रखी कि कभी भी कोई अंतराल नहीं था। आप को भी इसी तरह से साधना करनी है। बुद्ध के शिष्यों ने कर्मस्थान पर अपनी सजगता स्थापित की और उसके बाद अपने ध्यान को किसी अन्य विषय-वस्तु की ओर भटकने नहीं दिया। तो, क्या जो सुदृढ़ हैं, उन्हें लोभ, क्रोध, एवं अज्ञान की बारिश अभी भी प्रभावित कर सकती है?

शि०: नहीं भन्ते, वे नहीं कर सकतीं।

स०: यदि आप जागरूकता की वैसी ही गुणवत्ता स्थापित कर लें, चाहे आप बैठे हों, खड़े हों, या चल रहे हों, तो क्या बारिश आपकी रक्षात्मक छत को तब भी भेदने में सक्षम होगी?

शि०: भन्ते, कृपया हमें वह तकनीक सिखाइये जो हमें शरण प्रदान करेगी।

स०: मुझे बताइये, आप सभी श्वास ले रहे हैं, हैं न?

शि०: अहा हाँ, भन्ते, सभी साँस ले रहे हैं।

स०: आप पहली बार श्वास लेना कब प्रारंभ करते हैं?

शि०: क्यों, नि:संदेह, जब हम जन्म लेते हैं, भन्ते।

स०: जब आप बैठे होते हैं, तो क्या आप साँस लेते हैं?

शि०: हाँ, भन्ते।

स०: जब आप खड़े होते हैं, चलते हैं, और काम कर रहे होते हैं, तो क्या आप साँस ले रहे होते हैं?

शि०: नि:संदेह, भन्ते।

स०: जब आप अत्यधिक व्यस्त होते हैं और काम बहुत होता है, तो यह सोच कर कि “क्षमा करना, श्वास के लिये अब समय नहीं है, काम बहुत है!” क्या आप सांस लेना बन्द कर देते हैं?

शि०: नहीं भन्ते, हम ऐसा नहीं करते।

स०: क्या आप नींद में साँस लेते रहते हैं?

शि०: हाँ, भन्ते, हम लेते हैं।

स०: तो फिर भी आप को इस श्वास को ढूंढने की आवश्यकता पड़ेगी?

शि०: नहीं भन्ते, वह सदैव यहाँ रहती है।

स०: छोटा या बड़ा, यहां कोई ऐसा नहीं है, जिसे साँस लेना न आता हो। अच्छा, जब आप की श्वास बाहर जाती है, तो कहां स्पर्श करती है?

शि०: भन्ते, नाक के नीचे, ऊपरी होंठ के ऊपर, एक स्थान पर।

स०: और जब आप साँस अन्दर लेते हैं?

शि०: उसी स्थान पर, भन्ते।

स०: यदि आप इस छोटे से स्थान पर तथा श्वास के आते एवं जाते समय, वायु के स्पर्श पर, अपना ध्यान दें, तो क्या आप उससे अवगत नहीं हो सकते?

शि०: यह संभव है, भन्ते।

स०: जब आप इस प्रकार से अवगत होते हैं, तो क्या इच्छा, घृणा, अज्ञानता, चिंता, और व्याकुलता फिर भी बनी रहती है?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: आप देखिये, आप कष्ट से तत्काल बाहर निकल सकते हैं। यदि आप बुद्ध की शिक्षा का पालन करते हैं, तो आप तत्काल

आनन्दित हो जाते हैं। यदि आप धम्म की साधना और उसका सत्कार करते हैं, तो आप वर्तमान के कष्ट तथा भविष्य के कष्ट का भी नाश करते हैं। यदि आप को भिक्षुओं एवं शिक्षकों में श्रद्धा (विश्वास) है, तो यह श्रद्धा वर्तमान एवं भविष्य के कष्ट के निवारण में फलित होगी।

बुद्ध की शिक्षा का पालन ही कष्ट से मुक्त होने का एकमात्र मार्ग है, तथा इस समय आप जागरूकता की स्थापना के माध्यम से इस शिक्षा की आराधना कर रहे हैं। क्या आप को अभी भी जाकर अन्य लोगों से यह पूछने की आवश्यकता है कि क्या धम्म साधना से दुख का तत्काल निवारण होता है?

शि०: हमने स्वयं इसका अनुभव किया है, अत: हमें जाकर अन्य लोगों से कुछ और पूछने की आवश्यकता नहीं है।

स०: यदि आप स्वयं जान जाते हैं, तो क्या फिर भी संदेह और अनिश्चितता बनी रहती है?

शि०: नहीं भन्ते, नहीं होती।

स०: अपना ध्यान कर्मस्थान (ध्यान केन्द्रित करने के लिये श्वास के स्पर्श के स्थान) पर, मात्र एक अल्प अवधि के लिये ही रख कर, आपने इतना समझ लिया है। यदि आप अपना ध्यान एक लंबी अवधि तक केंद्रित रखें, तो क्या होगा?

शि०: समझ और गहरी होगी, भन्ते।

स०: यदि आपका समय आ जाय, और आप मरने वाले हों, जब कि आपका ध्यान कर्मस्थान पर ही केंद्रित हो, तो क्या कोई चिंता का कारण हो सकता है?

शि०: जब मन नियंत्रण में है, यदि कोई मृत्यु को प्राप्त होता है, तो किसी को अपनी गति (पुनर्जन्म) के विषय में चिंता करने की आवश्यकता नहीं है।

स०: यह हमें भवचक्र की पीड़ा से मुक्त करता है, तथा इसका स्वयं पता लगा लेने के पश्चात, हमें इसके विषय में किसी और से पूछने की आवश्यकता नहीं है। यदि हम जागृति के लिए अपनी आकांक्षा के अनुसार, स्थिर एवं सुदृढ़ प्रयास स्थापित करते हैं, तो क्या फिर भी “मुझे प्राप्त होगा या नहीं?” इस प्रकार के संदेह का कोई

कारण बना रहता है?

शि०: नहीं भन्ते, हम संदेह से परे पहुंच गए हैं।

स०: तो, फिर आप जो कर रहे हैं, उसमें आप को पूरा विश्वास होता है तथा आपके प्रयास के कारण *विरिय इद्धिपाद* (वीर्य ऋद्धिपाद) घटक उत्पन्न होता है। मान लीजिये लोग आकर आप से कहते हैं, “अभी आप को सही चीज नहीं मिली है; आप कभी कैसे सफल हो सकते हैं?” तो क्या आप में संदेह पैदा होगा?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: आप जानते हैं कि यद्यपि आप अपनी साधना द्वारा लक्ष्य तक पहुंचने में सक्षम हो जाएंगे, फिर भी अन्य लोग आप से कह सकते हैं कि आप नहीं हो पायेंगे।

शि०: भन्ते, लोग चाहे जो भी कहते रहें, स्वत: जानकर उसमें कोई संदेह नहीं होगा।

स०: यदि केवल सौ लोग या हजार लोग ही नहीं, अपितु मान लीजिये कि पूरा शहर आकर आप से कहे कि आप जो कर रहे हैं, वह अच्छा नहीं है, तो क्या होगा?

शि०: यदि समूचा शहर आ जाता है, तो भी कोई संदेह नहीं उत्पन्न होगा, भन्ते।

स०: मान लीजिए कि समूचा देश आप का खंडन करने के लिए आ जाय?

शि०: फिर भी, भन्ते, संदेह उत्पन्न होने के लिए कोई स्थान नहीं होगा, क्योंकि हमने स्वयं इस आनन्द को आत्मसात किया है।

स०: हाँ, आप जानते हैं कि आपने कितना प्रयास स्थापित किया है। किन्तु यह मत सोचिये कि आप का प्रयास अब पूर्ण है। अभी आप केवल प्रारंभिक स्थिति में हैं। अभी और भी अधिक सुधार की गुंजाइश है। जब आप बैठते हैं, चलते हैं, खड़े होते हैं, तथा काम करते हैं, तो सदैव आश्वास एवं प्रश्वास से अवगत रहने की संभावना है, है न?

शि०: हाँ, भन्ते।

स०: यदि आप कर्मस्थान पर अपना ध्यान केन्द्रित करते हैं, तो क्या आप दुखी होते हैं?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: क्या इसमें आपका कुछ खर्च होता है?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: मनुष्यों, देवताओं, एवं ब्रह्माओं ने बुद्ध की जागृति के पश्चात जो शिक्षा प्राप्त की, उनका निरन्तर अभ्यास किया, तथा इसलिये उनकी जागृति संबंधित अपनी अपनी आकांक्षायें पूरी हुईं।

जो कुछ भी बुद्ध ने सिखाया वह तिपिटक में निहित है। यदि आप कर्मस्थान पर, तथा आश्वास एवं प्रश्वास पर ध्यान केंद्रित किये रखें, तो समूचा तिपिटक वहीं है।

शि०: हम इसे ठीक से नहीं समझ पा रहे हैं, भन्ते।

स०: अरे बाबा! तो आप इस बात को क्यों नहीं समझ पाते? आप नि:संदेह समझते हैं।

शि०: किन्तु हम यह सुनिश्चित होना चाहते हैं कि हम इसे विस्तार से समझ रहे हैं, भन्ते।

स०: आप ने पहले ही समझ लिया है। क्या आप ने जाँच की है कि यह सब (बुद्ध की शिक्षा) इस जागरूकता में सन्निहित है या नहीं?

शि०: किन्तु, भन्ते, इसकी जांच करने के लिये हमारी जागरूकता में पर्याप्त गहराई नहीं है।

स०: किन्तु आप बुद्ध के प्रवचनों, भिक्षुओं के नियमों, *अभिधम्म* (अभिधर्म) दर्शन के विषय में चर्चा कर सकते हैं।

शि०: जब हम इन पर चर्चा करते हैं, तो हम उनको वास्तविक रूप से जाने बिना ही बात करते हैं।

स०: अज्ञात के विषय में बात करते हैं। अच्छा, यदि आप इस कर्मस्थान पर अपना ध्यान बनाये रखें, तो क्या आप मुझे बता सकते हैं कि समूची शिक्षा वहाँ उपस्थित है?

शि०: हमें पता नहीं, भन्ते।

स०: क्या आप मुझे इसलिये नहीं बता रहे हैं, क्योंकि आप थक गए हैं?

शि०: नहीं भन्ते, हम थके नहीं हैं। हम तो उत्तर देना चाहते हैं।

स०: यदि हम दुख का अंत करना चाहते हैं, तो हमें मन एवं

पदार्थ के व्यवहार का निरीक्षण करना होगा। सभी यह कहते हैं। पदार्थ आठ मौलिक तत्वों से बना है।[२] मन के तिरपन (१ चित्त + ५२ चैतसिक) सहवर्ती हैं।[३] आप सभी इन्हें आसानी से मुझे बता सकते हैं।

आप बुद्धिमान हैं। जब दूसरे लोग बुद्ध की शिक्षा पर चर्चा करते हैं, तो आप उन्हें संशोधित करते हैं और उन्हें बताते हैं कि उनसे कहां त्रुटि हुई है, तथा उन्होंने कहां क्या छोड़ दिया है। आप उनका खंडन करते हैं तथा उनकी समीक्षा करते हैं। आप इस तरह से चर्चा करते हैं, करते हैं न?

हमने अभी कहा कि वह चीज जो जानती नहीं है, वह पदार्थ है, तथा वह अस्तित्व जो जानता है, वह मन है। ये दोनों वास्तविकतायें आप को स्पष्ट होनी चाहिए। नाक के नीचे जो कर्म स्थान है; दोनों में से किसके अंतर्गत आता है, क्या वह मन है या पदार्थ?

शि०: मैं समझता हूं कि वह स्थान पदार्थ है, भन्ते। *काय-पसाद* (संवेदनशील पदार्थ) जिसके माध्यम से हम स्पर्श का अनुभव करते हैं, *रूप* है। किन्तु *अभिधम्म* (अभिधर्म) दर्शन का अध्ययन करने वाले हमें बताते हैं कि हम मात्र अवधारणायें *(पञ्ञत्ति)* हैं तथा वह स्थान भी मात्र अवधारणा है, भन्ते...। जब हम *अभिधम्ममत्थसंगह*[४] में पारंगत लोगों के साथ शास्त्रार्थ करते हैं, तो हम उत्तेजित एवं क्रोधित हो जाते हैं और हमें बहुत कम ही पुण्य मिलता है।

स०: यदि आप कर्मस्थान पर अपना ध्यान नहीं रख सकते, तो आप निश्चित रूप से विचार विमर्श (विवाद) में फंस जाएंगे।

शि०: किन्तु, भन्ते, यदि हम उत्तर न दें, तो हमें पराजय स्वीकार करनी पड़ती है।

स०: अच्छा, मुझे बताइये कि यदि आप भूखे हों, तो आप को क्या करना चाहिये?

शि०: हमें, भात खाना चाहिये, भन्ते।

स०: भिक्षुओं के विषय में है, उनकी भूख शांत करने के लिये आप को उन्हें क्या देना होता है?

शि०: हमें उन्हें नैवेद्य (दान का) चावल[५] देना होता है, भन्ते।

स०: वे जो नैवेद्य चावल खाते हैं और आप जो चावल खाते हैं,

क्या वे बिल्कुल अलग अलग चीजें हैं?

शि०: वे भिन्न नहीं हैं, भन्ते। भिक्षुओं को सम्मान देने के लिये, हम उनके चावल को नैवेद्य चावल कहते हैं, किन्तु यह वही है, जिसे हम खाते है।

स०: तो, चाहे हम इसे चावल कहें या नैवेद्य (चढ़ावा का) चावल कहें, यह हमारी भूख शान्त करेगा।

शि०: हाँ, भन्ते, दोनों पेट भरते हैं।

स०: अच्छा, नाक, कर्मस्थान के विषय में क्या? आप इसे या तो इसके पारंपरिक नाम से बुला सकते हैं, अथवा इसे संवेदनशील पदार्थ बता सकते हैं। यह वैसा ही है जैसे चावल और नैवेद्य चावल के साथ है। क्या यह वाद-विवाद के योग्य है?

शि०: नहीं भन्ते, लंबे विचार विमर्श की कोई आवश्यकता नहीं है।

स०: यह समझ लेने के पश्चात, क्या आप तर्क-वितर्क करना समाप्त कर देंगे अथवा अपना वाद-विवाद जारी रखेंगे?

शि०: नहीं भन्ते, हम वाद-विवाद नहीं करेंगे, किन्तु वे अभिधम्म के छात्र[६] तो करते रहेंगे।

स०: ऐसे में, इन बातों की चर्चा में आप बस भाग ही मत लीजिये। आप सदैव से ही जानते रहे हैं कि चावल और नैवेद्य चावल एक ही होता है, किन्तु हमें इस विषय में बात करनी पड़ती है, जिससे कि आप समझ जांय। अच्छा, उस तत्व को हम क्या कहते है, जो कि जानता है?

शि०: वह मन कहलाता है, भन्ते।

स०: यदि आप मन के ऊपर ऐसा नियंत्रण पा सकें कि वह एक आलम्बन से दूसरे आलम्बन पर न कूदता फिरे, केवल तभी आप मन *(नाम)* एवं पदार्थ *(रूप)* के बीच में भेद स्पष्ट करने में सक्षम होंगे।

शि०: हां, भन्ते, अब हम मन एवं पदार्थ के बीच का अंतर समझने में सक्षम हैं।

स०: यह जो मन एवं पदार्थ का ज्ञान आप ने प्राप्त किया है, वह समझ (*विज्जा,* विद्या) है या अज्ञान (*अविज्जा*)?

शि०: यह समझ है, भन्ते।

स०: जब आप मन एवं पदार्थ के बीच का भेद स्पष्ट रूप से समझने में सक्षम होते हैं, तो क्या तब भी अज्ञान उपस्थित रहता है?

शि०: नहीं, भन्ते, *अविज्जा* भाग गयी है।

स०: जब आप कर्म स्थान पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो समझ होती है, तथा अज्ञानता अवरुद्ध हो जाती है। अच्छा, यदि हम कर्म-स्थान पर ध्यान केंद्रित रखना बनाये रहें, तो क्या अज्ञान पुन: अंकुरित होगा?

शि०: नहीं, भन्ते, वह नहीं होगा।

स०: हाँ, देखिये, आप को इस तरह से समझ की स्थापना करनी है। अब आप ने इसे पा लिया है; इसे फिर से जाने मत दीजिये। यदि आपकी समझ पल पल बढ़ती जाती हो, तो क्या आप पुन: भ्रम द्वारा सहसा अभिभूत हो सकते हैं? वे सत्पुरुष जिन्हें बुद्ध की शिक्षा — जो अज्ञान को पराजित एवं वशीभूत करने के उपकरण हैं — मिली हो, क्या उन्हें अभी भी यह शिकवा — शिकायत होगी कि अविद्या से मुक्ति पाना कठिन है?

शि०: नहीं, भन्ते, उन्हें शिकायत नहीं करनी चाहिए। उन्हें बस प्रयास करने की आवश्यकता है।

स०: अत:, आप समझते हैं कि जो कुछ भी बुद्ध ने सिखाया है, वह इस ध्यान में निहित है। यदि आप प्रयास करते हैं, समुचित प्रयास में स्वयं को स्थापित करते हैं, तो आपको पूरी जानकारी हो जाएगी। आप ने मुझे बताया है कि एक अच्छी छत के निर्माण के लिए, अनेक प्रकार की सामग्री उपयुक्त होती है। केवल टिन की छत या ताड़ के पत्ते की ही छत नहीं सुरक्षित होती; आप अनेक विभिन्न सामग्रियों में से चुन सकते हैं। मैं समझता हूं कि आपने छत निर्माण के लिये, पर्याप्त विविधता की अच्छी सामग्रियां एकत्रित की हैं। अब आप को एक ऐसी छत का निर्माण करना है, जो आपको बारिश से वास्तव में बचाये। एक बार जब आप एक अच्छे आश्रय का निर्माण कर लेंगे, तो आप भीगेंगे नहीं, तथा तत्पश्चात आप को सूर्य के ताप का कष्ट नहीं भोगना पड़ेगा। यदि आप अपना आश्रय वन में निर्मित करते हैं, तो क्या वह अच्छा होगा?

शि०: हाँ, भन्ते, होगा।

स०: यदि आप किसी शहर में अपनी छत का निर्माण करें तो?

शि०: वह सुरक्षित होगा, भन्ते।

स०: चाहे आप अपने आश्रय का निर्माण इस देश में करें या किसी अन्य देश में, क्या इससे कोई फर्क पड़ता है?

शि०: भन्ते, वह यहाँ और वहाँ भी शरण प्रदान करेगा।

स०: यदि आप बारिश से भीग जांय या आपको चिलचिलाती धूप में रहना पड़े, तो क्या आप प्रसन्न होंगे?

शि०: नहीं, भन्ते, मैं दुखी होऊंगा।

स०: तो, फिर कभी धूप और बारिश से पीड़ित न होने के लिये संपूर्ण प्रयास कीजिये।

टिप्पणी

[१] बैठे-बैठे, खड़े-खड़े, लेटे-लेटे तथा चलते-चलते ये शरीर की चार अवस्थायें (इर्यापथ) हैं।

[२] चार महा-भूत (महान तत्व) तथा चार अनुषंगी (सहायक) इस प्रकार हैं। पृथ्वी *(पथवी)*, जल *(आपो)*, ताप *(तेजो)*, एवं वायु *(वायो)* ये चार महान तत्व या महाभूत हैं। ये चारों तत्व व्यवहार मात्र हैं, जैसे, तेजो में विभिन्न तापमान सम्मिलित हैं; कठोरता/ कोमलता पथवी की गुणवत्ता है; वायो गति है; तथा आपो सम्बद्धता है। जब ये चार गुणवत्तायें तथा चार अनुषंगी (रंग, गंध, स्वाद, आहार) एकजुट होते हैं, तो पदार्थ की न्यूनतम इकाई, कलाप अस्तित्व में आता है। पृ० १६-१७ देखिये.

[३] अभिधम्म के संदर्भ में Compendium of Philosophy (अभिधम्मत्थ संगह), पृ० ९८ देखिये।

[४] *अभिधम्म* (अभिधर्म) का एक संक्षिप्त सर्वेक्षण एवं परिचय *अभिधम्मत्थसंगह* है। इसका संकलन अनुरुद्ध नामक भिक्षु ने किया था, जो दसवीं या ग्यारहवीं शताब्दी में श्रीलंका में गये थे। बर्मा में इसका अध्ययन व्यापक रूप से भिक्षुओं तथा गृहस्थों द्वारा समान रूप से किया जाता है। अंग्रेजी में इसके तीन अनुवाद हैं:- U Shwe Zan Aung द्वारा Compendium of Philosophy (Pali Text Society द्वारा १९१० में प्रथम प्रकाशित), Ven. Nārada का A Manual of Abhidhamma (१९५६ में Buddhist Publication Society द्वारा प्रथम प्रकाशित; तृतीय संशोधित संस्करण, १९७५), तथा R.P. Wijeratne and Rupert Gethin द्वारा Summary of the Topics of Abhidhamma and Exposition of the Topics of Abhidhamma (Pali Text Society, २००२). अंतिम अनुवाद में अभिधम्मत्थसंगह पर टिप्पणी भी सम्मिलित है।

[५] बर्मी भाषा में अनेक संज्ञायें एवं क्रियायें हैं, जिनका प्रयोग केवल भिक्षुओं के

साथ संयोजन के रूप में किया जाता है। भिक्षुओं को अर्पित किये जाने वाले चावल के लिये, जन साधारण द्वारा उपयुक्त चावल की तुलना में अलग शब्द प्रयोग किया जाता है। भिक्षुओं के संदर्भ में भोजन करने, सोने, आने, बात करने इत्यादि के लिये विशेष शब्द हैं। एक सुसंस्कृत बर्मी व्यक्ति भिक्षुओं को सम्मान देने के लिए, भिक्षुओं से बात करते समय, न ही केवल इन विशेष शब्दों का प्रयोग करता हैं, अपितु स्वयं को "आपका शिष्य" तथा भिक्षु को "स्वामी" कहता हैं।

[६] पिछली शताब्दी के प्रारंभ में, बर्मा में गृहस्थों के लिये अभिधम्म का अध्ययन, एक प्रसिद्ध भिक्षु, श्रद्धेय लेडी सयादॉ द्वारा पुनर्जीवित किया गया था। अधिकांश बड़े शहरों में "अभिधम्म संघ" हैं, जहां विशेषकर अभिधम्मत्थसंगह सिखाया जाता है।

प्रवचन ५

एक तीर की उड़ान

सयादॉ: आप ने *सील* (शील) धारण कर लिया है। इसे धारण कर लिया है, तो इसका अभ्यास कीजिये। जब आप नैतिकता की पारमी को पूरी तरह से परिपूर्ण करते हैं, केवल तभी आप बिना किसी अपवाद के, जागृति संबंधित सभी विभिन्न आकांक्षाओं[1] को प्राप्त करने में सफल हो सकते हैं।

अब जब कि आप ने यह समझ लिया है कि आप ने एक शुभ काल में तथा एक अच्छे अस्तित्व (लोक) में जन्म लिया है, तो आप अपनी समूची शक्ति के साथ बुद्ध की शिक्षा का अभ्यास प्रारंभ कर दीजिये और उन में स्वयं को स्थापित कीजिये। भगवान बुद्ध के आर्य शिष्यों ने कभी आराम लिये बिना या अपने प्रयास में ढीलापन लाये बिना अभ्यास किया, तथा वे शरीर की सभी चारों अवस्थाओं में सतिमान (स्मृतिमान, सजग, जागरूक) रहे। उन्होंने दृढ़ता के साथ काम किया, तथा उन सभी लोगों ने अपने वांछित लक्ष्य को प्राप्त किया। आप भी अपने लक्ष्य तक पहुँचने के लिए इस दृढ़ संकल्प के साथ यह साधना करें।

बिना आाराम किये इस अविरल साधना की तुलना किससे की जा सकती है? यह एक तीर के उड़ान की तरह है। यदि हम धनुष से कोई तीर चलाते हैं, तो हम अपनी इच्छानुसार एक लक्ष्य लेते हैं। अच्छा तो मुझे बताइये कि हमारे छोड़ने के बाद, क्या वह तीर कभी कभी धीमा हो जाता है और फिर तेज जाने लगता है? क्या वह कभी कभी विश्राम करता है और तब पुन: लक्ष्य की ओर आगे बढ़ता है?

शिष्य: भन्ते, वह एक तीव्र एवं नियमित गति से उड़ता है।

स०: और वह कब रुकता है?

शि०: वह तभी रुकता है, जब वह लक्ष्य को भेद लेता है, भन्ते।

स०: हाँ, वह तभी रुकता है जब वह अपने उद्देश्य, अपने लक्ष्य को भेद लेता है। बिल्कुल उसी तरह, बुद्ध के समय उनके शिष्यों ने

अपने लक्ष्य के रूप में अपने उद्देश्य प्राप्त करने के लिए प्रयास किया था। बिना किसी व्यवधान के, बिना किसी विराम के, एक स्थिर गति से चलते हुये, उन्होंने अन्ततोगत्वा वह जागृति (बोधि) प्राप्त की, जो उनकी हार्दिक इच्छा थी।

नि:सन्देह, जागृति विभिन्न प्रकार की होती है। यदि आप विराम लिये बिना काम करते रहें, तो उन सभी को प्राप्त किया जा सकता है। यदि आप *सम्मा-संबोधि* (सम्यक संबोधि या बुद्धत्व) के लिए काम करते हैं, तो आप को निरंतर काम करना है। यदि आप *पच्चेक-बोधि* (प्रत्येक-बोधि, अर्थात अशिक्षक बुद्धत्व) के लिए काम करते हैं, तो आप को साधना में निरंतरता बनाए रखनी होगी। यदि आप का लक्ष्य *सावक-बोधि* (श्रावक-बोधि, अर्थात अर्हत्व) है, तो आप को स्थिरतापूर्वक अभ्यास करना होगा, जैसे कोई तीर स्थिर गति से उड़ान भरता है। यदि आप दृढ़ता के साथ अभ्यास करते हैं, तो आप अपने लक्ष्य को प्राप्त करने में सक्षम हो जाएंगे।

यद्यपि आप बिना किसी विराम के अभ्यास करते हैं, फिर भी आप शिथिल या थकेंगे नहीं। जैसे ही आप बुद्ध की शिक्षा को ग्रहण करेंगे, आप को अतुल्य आनन्द प्राप्त होगा।

कुछ लोग सोचते हैं कि बुद्ध ने अनेक विभिन्न बातें सिखाईं। आप सभी को धर्म ग्रंथों के कुछ कुछ भाग याद हैं, जिन्हें भिक्षुओं ने अपनी महान करुणा से आप को सिखाया है। कभी कभी आप सोचते होंगे, “भगवान बुद्ध की शिक्षा इतनी विविध एवं व्यापक है। मैं इन सब को न तो समझ सकता हूं और न इनका पालन कर सकता हूं, अत: मैं अपना लक्ष्य नहीं प्राप्त कर सकता।” अथवा कुछ लोग सोचते हैं, “जिसका जो सत्य है, उसको वही जान सकता है” या अन्य लोग, “चूंकि मैं श्वास का अनुभव नहीं कर सकता, इसलिये मैं अभी काम नहीं कर सकूंगा।” अब बताइये कि आपका क्या बहाना है?

शि०: यह कहते हुये कि हमें अपने शरीर को बनाए रखने के लिए जीविकोपार्जन करना होता है, अत: हम प्रात: से सायं तक तथा सायं से प्रात: तक ध्यान लगाना स्थगित कर देते हैं। इस तरह हम प्रयास करने को टालते रहते हैं।

स०: तो, लोगों की और क्या कहने की प्रवृत्ति होती है?

शि०: कुछ लोग कहते हैं कि वे वृद्धावस्था के कारण ध्यान नहीं

लगा सकते तथा कुछ लोग डरते हैं कि यह उन्हें रुग्ण बना देगा।

स०: जो लोग अभी भी युवा हैं, वे क्या कहते हैं?

शि०: चूंकि उन्हें अध्ययन करना है, इसलिये वे ध्यान नहीं लगा सकते। अभी जब कि वे युवा एवं स्वस्थ हैं, अत: वे जीवन का आनन्द लेना चाहते हैं।

स०: तथा यदि आप अस्वस्थ एवं रुग्ण हों?

शि०: तब, भन्ते, हम चिंता करते हैं। हम डॉक्टर को बुलाते हैं और दवा के बारे में सोचते हैं, किन्तु हम तब भी साधना नहीं करते।

स०: और जब आप स्वास्थ्य लाभ कर लेते हैं?

शि०: हम येन-केन-प्रकारेण दिन प्रति दिन ध्यान लगाना स्थगित करते रहते हैं, और समय बीतने देते हैं।

स०: किन्तु वास्तव में, आप आनन्द प्राप्त करना चाहते हैं, क्या नहीं?

शि०: हाँ, भन्ते।

स०: यदि आप वास्तव में यह चाहते हैं, तो इसके लिए प्रयास करना स्थगित क्यों करते हैं?

शि०: वास्तव में, मैं यह नहीं चाहता, भन्ते।

स०: क्या यह केवल आप पर ही लागू होता है अथवा यहाँ आप सभी पर?

शि०: कुछ लोग इस दर्शक दीर्घा में ऐसे अवश्य होंगे, जो वास्तव में आनन्द प्राप्त करने के उत्सुक हैं, किन्तु मेरे जैसे अन्य लोग इस विषय में अधिक गंभीर नहीं हैं।

स०: यदि आप प्रयास करते रहें, जैसा कि आप इस समय कर रहे हैं, तो आप निश्चित रूप से इसे प्राप्त करेंगे। किन्तु विचार एवं संदेह मन में आ सकते हैं, " क्या मुझे कष्ट भुगतना पड़ेगा?", " क्या यह साधना एक चुनौती बन जायेगी?" आप ने पहले से ही अपनी व्यक्तिगत क्षमताओं के अनुसार, बुद्ध की शिक्षा का कुछ ज्ञान प्राप्त कर लिया है। किन्तु, ऐसी बातों के विषय में सोचने से आपकी प्रगति धीमी पड़ जाएगी। अत: अब शिक्षण को अच्छी तरह से सुनिये तथा उनका अभ्यास कीजिये। यदि आप अभ्यास करते हैं, तो आप अपने

लक्ष्य तक पहुंच जाएंगे, और इसकी वास्तविकता, आपकी कल्पना के अनुरूप हो सकती है अथवा नहीं हो सकती।

जब आप स्वयं जानेंगे, तब आप को यह भी पता चलेगा कि लक्ष्य के विषय में आपके विचार एवं अटकलें सही थे या नहीं। आप सब धम्म प्रवचनों[२] द्वारा जानते हैं कि यदि आप बुद्ध की शिक्षा का पालन करते हैं, तो आप वर्तमान एवं भविष्य में परमानन्द प्राप्त करेंगे। वस्तुत:, आप सभी स्वयं धम्मोपदेशक हैं। क्या आपको नहीं लगता कि सोचना और अनुमान लगाना आपकी प्रगति को मन्द कर देगा? यदि आप सोचते हैं तथा विश्लेषण करते हैं, तो क्या प्रत्येक विचार सही होगा?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: यदि आप वैसा ही अपना लक्ष्य निर्धारित करते हैं, जैसा कि मैंने बताया है, तथा उसे प्राप्त करने की अपनी इच्छा के विषय में सोचते रहें, तो क्या यह लाभदायक होगा?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: तो, क्या आप सोचना और मनन करना जारी रखेंगे?

शि०: यदि हम सदैव सोचते एवं विश्लेषण करते रहें, तो हम गलत रास्ते पर चल पड़ेंगे, भन्ते।

स०: एक बार जब हम सोचना प्रारंभ करते हैं, तो अनेक विचार आते हैं। जो कुछ भी हम सोचते हैं, क्या उसमें से अधिकांश हमारे काम का होगा?

शि०: उपयोगी विचारों को सोचना कठिन होता है। विचार प्राय: व्यर्थ एवं भ्रामक हो जाते हैं।

स०: आर्य भिक्षु संघ ने शिक्षणों की विस्तार से व्याख्या की है, जो आप के लिये सत्य एवं वास्तविक हैं, फिर भी आपके विचार आप को पथभ्रष्ट करने के लिए उद्यत हैं। यह कैसे संभव है?

किन्तु मुझे बताइये, आप कहाँ से हैं? ... आप चिम्मेंदायीं से हैं। आपके घर में एक उद्यान तथा चारों ओर एक चाहारदीवारी होगी।

शि०: हाँ, भन्ते, यह सही है।

स०: परिसर के किस ओर प्रवेश द्वार है?

शि०: मेरा एक द्वार दक्षिण की ओर तथा एक उत्तर की ओर खुलता है, भन्ते।

स०: आपका भवन कितनी मञ्जिलों का है?

शि०: वह एक-मञ्जिला भवन है, भन्ते।

स०: आपका द्वार किस ओर है?

शि०: दो द्वार हैं, एक पश्चिमी दीवार में तथा एक दक्षिण की दीवार में, भन्ते।

स०: तो, अब हम यह जानते हैं कि आप चिम्मेंदायीं में रहते हैं, कि आपके उद्यान के चारों ओर एक चाहारदीवारी है, जिसमें उत्तर और दक्षिण में प्रवेश द्वार हैं। आपका घर एक-मंजिला भवन है और उसमें दो दरवाजे हैं, जो क्रमश: पश्चिम तथा दक्षिण की ओर हैं। देखिये, मैं आपके स्थान के विषय में सब कुछ जानता हूं, क्योंकि आप ने मुझे बताया है। तो, आपके घर के बारे में मेरा ज्ञान और आपका ज्ञान लगभग एक ही है, है न?

शि०: एक सा नहीं हो सकता, भन्ते।

स०: परन्तु क्यों? आप अपना गांव, अपना उद्यान, तथा अपना मकान जानते हैं; आप ने मुझे बताया कि आप चिम्मेंदायीं में रहते हैं; तथा आप जैसा जानते हैं, वैसा ही आप ने मुझ से अपने बगीचे एवं अपने घर के बारे में बताया है। अत: मैं आपके गांव, आपके बगीचे, और आपके घर को जानता हूं। उसकी वास्तविकता को, जैसा कि आप जानते हैं, वैसा ही मैं जानता हूं।

शि०: जिस प्रकार मैं उसे जानता हूं, उसे आप वैसे नहीं जानते, भन्ते।

स०: मेरे प्रिय मित्र, जो मुझे पता है और जो आप जानते हैं, उनमें भिन्नता क्यों होनी चाहिए? जरा, मुझसे पूछिये कि आप कहाँ रहते हैं, तो मैं उत्तर दूंगा कि आप चिम्मेंदायीं में रहते हैं। इसके अतिरिक्त, मैं आपकी बागवानी एवं आपके मकान के विषय में जानता हूं, जैसा कि आप जानते हैं। ऐसी कौन सी बात है, जिसे आप मुझे बता सकते हैं, जो मैं पहले से नहीं जानता?

शि०: आपको भले ही यदि मैं मकान की संख्या तथा गली जिसमें वह है, बता दूं, तब भी आप मकान को ढूंढने में सक्षम नहीं होंगे,

भन्ते।

स०: तो मुझे बताइये कि इस विषय में आप मुझसे अधिक और क्या जानते हैं।

शि०: भन्ते, मैं इसके बारे में आपको और अधिक नहीं बता सकता, किन्तु चूंकि मैं वास्तव में वहां हो चुका हूं, मैं अधिक जानता हूं।

स०: ऐसी बात है, तो मैं इसके बारे में सोच-सोच कर पता लगाऊंगा कि चिम्मेंदायीं कहां है।

शि०: भन्ते, आप इसके बारे में सोच कर पता नहीं कर सकते।

स०: मैं बहुत सोचूंगा और लंबे समय तक। इसमें से कुछ का सही होना तो स्वाभाविक है। मैं चिम्मेंदायीं में एक ऐसे मकान के विषय में सोचूंगा जो एक मंजिला हो, जिसमें दो प्रवेश द्वार व दो द्वार हों। क्या आपके घर के विषय में मेरे कुछ निष्कर्ष सही होंगे?

शि०: मुझे तो ऐसा नहीं लगता, भन्ते।

स०: तो यह इतना कठिन है? खैर, मैं कई अलग अलग तरीकों से सोचूंगा; इनमें से कोई न कोई तो सही निकलेंगे। मैं इस समस्या पर एक वर्ष तक मनन करूंगा। तो क्या तब मुझे इसका उत्तर मिल जायेगा?

शि०: भन्ते, यदि आप इसके बारे में केवल सोचेंगे, तो वह नहीं मिलेगा। किन्तु यदि आप कृपया आयें और देखें, तो वास्तव में आप को स्वयं पता चल जाएगा।

स०: अच्छा, यदि मै इस के बारे में चालीस या पचास वर्षों तक वास्तव में गहराई से सोचूं तो क्या होगा? अथवा ... और अच्छा हो कि मैं केवल सोचूं ही नहीं, अपितु इसके बारे में बात भी करूं। तब क्या मैं उसे जान जाऊंगा?

शि०: भन्ते, भले ही आप उसके बारे में सोचें और बात करें, तब भी आप वहां कभी नहीं पहुंच पायेंगे।

स०: तो, कृपया मुझे बताइये कि चिम्मेंदायीं कहां है।

शि०: यहाँ से आप को दक्षिण-पश्चिम की ओर चलना होगा।

स०: तो, यदि मैं दक्षिण-पश्चिमी दिशा में चलूं, तो क्या मैं वहाँ

पहुंच जाऊंगा?

शि०: हाँ, भन्ते, आप पहुंचेंगे, किन्तु फिर भी आप को मेरा घर नहीं मिलेगा।

स०: ठीक है, मैं अब प्रारंभ करूंगा। मैं अत्यंत गहराई से सोचूंगा तथा साथ ही साथ मैं (आपके निर्देशों एवं विवरण) का पाठ करता रहूंगा। इस प्रकार मुझे पता चल जाएगा।

शि०: नहीं, भन्ते, मुझे ऐसा नहीं लगता।

स०: आप कहते हैं कि आप अपने घर के विषय में यह सब जानते हैं, किन्तु आप से जो जाना है, यदि मैं दोहराता हूं, तब आप कहते हैं कि मैं बकवास कर रहा हूँ। मैं यह सहन नहीं कर सकता।

शि०: भन्ते, आप ने जो सुना है, आप उसे केवल दोहराते हैं, किन्तु वास्तव में आप नहीं जानते।

स०: तो, जो कुछ भी मैं इस घर के बारे में बोलता हूं, वह सही है, किन्तु इनका कहना है कि मुझे अभी भी उस तरह से नहीं पता है, जैसा कि इन्हें है। मुझे नहीं पता कि यह सच है या नहीं...। किन्तु अब यदि मैं इसके बारे में गहराई से सोचूं तथा अपने विचारों का पाठ करूं, तो क्या तब भी हमारी समझ में अंतर होगा? या आप ने जो कुछ कहा यदि मैं उसका रात दिन पाठ करूं, तो क्या फिर भी मेरे लिये सचमुच में जान पाना संभव नहीं होगा?

शि०: भन्ते, आप को तब भी वैसा नहीं पता चलेगा, जैसा कि यदि आप स्वयं वहां गये होते तो पता चलता।

स०: आप ने अपने घर के बारे में मुझे जो भी बताया, उसके पहले मैं उसके बारे में कुछ भी नहीं जानता था, किन्तु अब मैं कुछ न कुछ जानता हूं।

शि०: हाँ, भन्ते, यह सच है, किन्तु यदि आप उसे आकर देखें, तो आप को इसके बारे में सब कुछ पता चल जायेगा।

स०: मुझे बताइये कि यदि मैं आपके निर्देशों के अनुसार चलूं, तो क्या मैं आप के घर तक पहुंच जाऊंगा?

शि०: हाँ, भन्ते।

स०: और यदि मुझे मकान की संख्या न पता हो, तो?

शि०: तो आप लक्ष्यहीन भटकेंगे, भन्ते।

स०: और यदि आप वहाँ जाए, तो?

शि०: मैं तो सीधे अपने मकान की ओर जाऊंगा, भन्ते।

स०: क्या आप को चिंता होगी कि आप वहाँ कैसे पहुंचेंगे और कि आप सही रास्ते पर हैं या नहीं?

शि०: यदि आप मेरे साथ आयें, तो आप नहीं खो सकते, क्योंकि भन्ते, मैं वहां पहले भी गया हूं।

स०: बुद्ध ने जो स्वयं अनुभव किया था, उसकी शिक्षा दी। अब, आप सभी में अच्छी सलाह स्वीकारने के सामर्थ्य की गुणवत्ता है। बुद्ध की शिक्षा व्यापक हैं। *सुत्तान्त* है, *विनय* है, और *अभिधम्म* है।[३] आप को इन सब के अध्ययन की आवश्यकता नहीं है। ध्यान के लिये एक विषय-वस्तु (कर्म-स्थान) चुन लीजिये, एक ऐसी तकनीक जो आप के लिये उपयुक्त हो, तथा तत्पश्चात दृढ़ संकल्प के साथ साधना कीजिये। जब आप इस प्रकार स्वयं को स्थापित कर लेते हैं, तथा अपने लक्ष्य तक पहुंचते हैं, तब आप सब पूरी तरह गहराई से समझ सकेंगे।

किन्तु अभी ही, मेरा बोलना समाप्त होने के पहले ही, आप कुछ समझते हैं, और इसे तात्कालिक समझ या *अकालिको*[४] कहते हैं।

हमारे शिक्षक एवं माता-पिता, अपनी महान करुणा से हमें निर्देश देते हैं, “यह तथा वह सीखो–,” तथा जब हम रात में सोने जाते हैं, तो वे हमें बुलाते हैं और पूछते हैं: “तुमने सोने जाने से पहले बुद्ध को नमन क्यों नहीं किया? आओ, नमन करो।” यदि हम उनके निर्देशों का पालन नहीं करते, तो उन्हें हमें प्रताड़ित भी करना पड़ सकता है। यद्यपि वे नहीं करना चाहते, फिर भी उन्हें ऐसा करना पड़ता है। उनकी सहायता के माध्यम से हम अपने इन प्रतिरोधों को दूर करते हैं। किन्तु नि:सन्देह, जब हमारी इसमें स्वयं रुचि होती है, तभी हमें बुद्ध धम्म का तत्काल ज्ञान मिलता है। कब यह वास्तव में *अकालिको,* तात्कालिक हो जाता है?

शि०: केवल तभी, जब हम धम्म को पा लेते हैं, भन्ते।

स०: और हम वास्तव में धम्म को कब पायेंगे?

शि०: उसके लिए काम करने के पश्चात, भन्ते।

स०: सफलता प्राप्त करने के लिए हमें किस विशेष समय पर अभ्यास करना है?

शि०: दिन या रात में कितने बजे हैं, इसका कोई महत्व नहीं है। यदि हम अभ्यास करते हैं और तब लक्ष्य तक पहुँचते हैं, तो हमें तत्काल ज्ञान प्राप्त होगा, भन्ते।

स०: यह बहुत सरल है। आप ने बुद्ध की शिक्षा प्राप्त की है। आप को बस इतना करना है कि आप उसी प्रकार से प्रयास करें जैसे कि बुद्ध के शिष्यों ने किया था। यह सरल है। यह मेरा स्वयं का ज्ञान नहीं है। मैंने भी बुद्ध की शिक्षा को सीखा है, और मैं उन्हें आप को पारित कर रहा हूँ। आप सब अत्यंत बुद्धिमान और उज्ज्वल हैं। जो कुछ मैं आप को बता रहा हूँ, वह आप पहले से ही जानते हैं। बुद्ध ने धम्म की शिक्षा क्यों दी, आप क्या सोचते हैं?

शि०: उन्होंने लोगों को मन एवं पदार्थ के प्रति निरंतर अवगत (जागरूक) रहना सिखाया।

स०: उन्होंने सिखाया, जिससे कि वे लोग जो लक्ष्य प्राप्त करने की इच्छा रखते हैं, ऐसा करने में सक्षम हो सकें। उन्होंने सिखाया, क्योंकि वे चाहते थे कि लोग मार्ग पर चलने में सक्षम हों। किन्तु आप में से कुछ लोग कह सकते हैं कि अभ्यास के लिए यह अच्छा समय नहीं है। लोगों की इस आवाजाही के बीच मन में स्थिरता नहीं है। हो सकता है कि आपने निर्णय लिया हो, “जब मन शांत होगा, तब हम ध्यान लगायेंगे”। यदि कुछ समय के पश्चात मन शांत होता है, तो क्या होगा?

शि०: जब मन शांत होता है, तो हम सोने चले जायेंगे, भन्ते।

स०: आह, सचमुच में, और इसे आप ध्यान लगाना कहते हैं?

शि०: भन्ते, हम लोग ध्यान के बारे में केवल बात करने में ही पारंगत हैं।

स०: और फिर, जब आप को अभ्यास न करने के कारण अंत:करण में बुरा लगता है, तथा किसी साधना केन्द्र में जाने का निर्णय लेते हैं, तो आप क्या लेकर जाते हैं?

शि०: भन्ते, हम अपने साथ भोजन ले जाते हैं।

स०: मुझे बताइये कि शिक्षापदों को ग्रहण करने के पश्चात क्या

आप खूब खाते हैं?

शि०: जी हाँ, भन्ते। महिलायें भोजन परोसती हैं, और हम बस खाते हैं। हम शीघ्र ही प्रारंभ करते हैं, और फिर हम दोपहर बारह बजे तक खाते रहते हैं।[५]

स०: क्या आप सामान्य दिनों की अपेक्षा अधिक खाते हैं?

शि०: ओह, हाँ, भन्ते, बहुत अधिक।

स०: तो, मुझे बताइये, क्या आप दोपहर को खाना बंद कर देते हैं?

शि०: भन्ते देखिये, ऐसा है कि कुछ लोग कहते हैं कि तब भी खाते रहना ठीक ही है। एक बार बंद कर देने पर, फिर व्यक्ति दोपहर बारह बजे के बाद पुनः प्रारंभ नहीं कर सकता, किन्तु यदि मैंने दोपहर से पहले ही प्रारंभ किया है, तो मैं दोपहर के बाद भी खाना खाना जारी रख सकता हूं, ऐसा मैंने सुना है ।

स०: आप का क्या? क्या आप खाना जारी रखते हैं?

शि०: जब हम लोग इस प्रकार वार्तालाप कर रहे होते हैं, तब भी मैं खाना खाना जारी रखता हूं, भन्ते।

स०: और भोजन समाप्त करने के पश्चात आप क्या करते है?

शि०: तब मेरा पेट भरा होता है, भन्ते, अतः मैं सीधे (सपाट) चित (पीठ के बल) लेट जाता हूं।

स०: और तब?

शि०: तब मैं सोता हूं, भन्ते।

स०: और फिर आप उठते कब हैं?

शि०: अपराह्न लगभग ३ या ४ बजे, भन्ते।

स०: पूरी तरह से जागरूक एवं सतर्क होकर, तब क्या आप ध्यान लगाते हैं?

शि०: नहीं भन्ते, तब मैं कुछ फल के रस एवं लेमनेड (नींबू पानी) के लिए पूछता हूं।[६]

स०: क्या आप मात्र अल्प मात्रा में अथवा अत्यधिक पान करते हैं?

शि०: मैं भरपूर पीता हूं, भन्ते।

स०: भले ही आप बहुत पान करें, फिर भी कुछ तो बच जाता होगा। क्या आप उसे दूसरों में बाँटते हैं?

शि०: नहीं भन्ते, मैं स्वयं सब पी जाता हूं, क्योंकि मैं उसे अपने पास ही रखना पसंद करता हूं।

स०: यदि आप बहुत अधिक पीते हैं, तो क्या आप को अच्छा लगता है?

शि०: नहीं भन्ते, बहुत अच्छा नहीं।

स०: तो मुझे बताइये, तत्पश्चात क्या आप ध्यान लगाते हैं?

शि०: ऐसा है कि भन्ते, चूंकि मैं बहुत अच्छा नहीं महसूस करता, मुझे लेटना पड़ता है।

स०: और तब क्या होता है?

शि०: मैं पुन: सो जाता हूं, भन्ते।

स०: और आप कब उठते हैं?

शि०: अगले दिन प्रात:, भन्ते, जब सूर्य उदय होता है। मैं स्वयं से कहता हूं, “ऐसा है कि देखो, सूर्य उदय हो गया” तथा मैं उठता हूं और जलपान करता हूं।

स०: अच्छा मुझे बताइये, यदि आप को निर्वाण न प्राप्त हो, तो क्या आपको लगता है कि ऐसा इसलिये है कि कोई सम्यक संबुद्ध नहीं हैं तथा निर्वाण का कोई अस्तित्व नहीं है?

शि०: नहीं भन्ते, ऐसा इसलिये है कि मैं खाता बहुत अधिक हूं।

स०: अच्छा, आप कुछ तो प्रयास करते हैं, किन्तु मेरे विचार से यह लोभ थोड़ा प्रबल है। मुझे बताइये, जब आप ध्यान लगाना प्रारंभ करते हैं और कोई आपके कान के पास फुसफुसाता है, तो आप उसे सुनते हैं या नहीं?

शि०: यदि एकाग्रता उतनी अच्छी नहीं है, तो हम अपने कान खोलते हैं और सुनते हैं कि क्या फुसफुसाया जा रहा है, भन्ते।

स०: जब आप यह फुसफुसाहट सुनते हैं, तो क्या आप उसे स्वीकार करते हैं और जो लोग फुसफुसा रहे हैं क्या उनका सम्मान करते हैं?

शि०: भन्ते, जब ध्यान लगाने का संकल्प दृढ़ होता है, तो जो

फुसफुसा रहे हैं, मैं उन लोगों पर अवश्य क्रोधित हो जाता हूं।

स०: साधकों को क्रोध आता है?

शि०: यदि लोग उस स्थान पर आते हैं, जहाँ मैं ध्यान लगा रहा हूं और कानाफूसी करते हैं, तो मैं निश्चित रूप से क्रोधित हो जाऊंगा, भन्ते।

स०: “क्या इन्हें यहीं कानाफूसी करना है? वैसे, यह व्यक्ति कहाँ से है? यह कौन है?” ऐसा सोचना और क्रोधित होना क्या कुशल बात है? ऐसा साधक जो इस प्रकार से प्रतिक्रिया करता है, क्या वह अपना लक्ष्य शीघ्रतर प्राप्त करेगा? यदि वह क्रोधित होता है और फिर मरता है, तो वह कहां पुनर्जन्म लेगा?

शि०: वह अपायलोकों (अधोलोकों) में पुनर्जन्म लेगा, भन्ते।

स०: यहां तक कि यदि वह आठ उपोसथ शिक्षापदों का पालन कर रहा हो, तो क्या फिर भी?

शि०: फिर भी, यदि वह क्रोध करता है, तो वह अधोलोकों में जायेगा, भन्ते।

स०: ध्यान लगाते समय फुसफुसाहट द्वारा विघ्न पड़ने की समस्या को हमें किस दृष्टिकोण से लेना चाहिए? हमें इस प्रकार से विचार करना चाहिए, “मैं यहाँ ध्यान लगाने आया हूं। मेरे सह-साधक फुसफुसा रहे हैं और मुझे वे सुनाई पड़ते हैं। यदि दूसरों को पता लगे कि मैं फुसफुसाहट पर ध्यान देता हूं, तो मैं लज्जित अनुभव करूंगा, क्योंकि तब सब को पता चल जाएगा कि मैं पर्याप्त प्रयास नहीं करता। मैं और अधिक प्रयास करूंगा।” हमें उन लोगों का आभारी होना चाहिए, जो हमें अपनी फुसफुसाहट से यह दिखाते हैं कि हमारा प्रयास पर्याप्त नहीं है। यदि आपका प्रयास अच्छा है, तो आपकी एकाग्रता अच्छी होगी, तथा आप कुछ भी नहीं सुनेंगे। आभारी होते हुये, आप को आशा करनी चाहिए कि वे लोग बात करते रहें, तथा आप को ध्यान लगाते रहना चाहिए। उनके पास जाने की तथा वास्तव में उन्हें धन्यवाद देने की कोई आवश्यकता नहीं है। बस ध्यान लगाते रहिये, तथा जैसे ही आप की ध्यान के विषय वस्तु की जागरूकता निरंतर हो जाती है, तो आप को कोई विघ्न नहीं सुनाई देता। यदि वे बहुत जोर जोर से बात करें तो क्या आप सुनेंगे ?

शि०: यदि वे जोर-जोर से बात करें, तो मुझे लगता है कि वे मुझे सुनाई देंगे, भन्ते।

स०: हमें पुन: आभारी होना है। “वे मुझसे मेरे प्रयास में सुधार लाने के लिये कह रहे हैं। उन लोगों के प्रति आभारी होते हुये, मैं अपने मन को स्थिर करता हूं तथा कर्म-स्थान पर पुन: ध्यान केन्द्रित करता हूं।” ध्यान लगाने की साधना का अर्थ है कि विषय वस्तु को इतनी घनिष्ठता से जानते रहना कि वह हमारे ध्यान से कभी भी बाहर न जाने पाये।

शि०: भन्ते, कृपया हमें यह समझाइये कि विषय वस्तु को इतनी बारीकी से कैसे जानते रहें।

स०: आप को अपना ध्यान पूरी तरह से केवल कर्म-स्थान पर एकत्रित, केंद्रित करना है। आप सभी जन्म के क्षण से ही सदैव श्वास ले रहे हैं। श्वास लेते तथा छोड़ते समय, जहाँ वायु स्पर्श करती है, क्या आप उसका अनुभव कर सकते हैं?

शि०: भन्ते, स्पर्श की संवेदना मुझे दाहिने नासिका रंध्र के नीचे सबसे अधिक स्पष्ट होती है।

स०: दो स्थानों पर नहीं?

शि०: नहीं भन्ते, केवल एक ही स्थान पर।

स०: हाँ, जब आप श्वास अन्दर लेते हैं और जब श्वास बाहर छोड़ते हैं, तो वह इस छोटे से स्थान को स्पर्श करती है। मुझे बताइये, क्या वह अंतराल दे देकर आती है या उसका प्रवाह सतत रहता है?

शि०: अंतराल होते हैं, भन्ते।

स०: क्या यह वायु का प्रवाह है, जो बाधित होता है अथवा उसकी जागरूकता? आप के आश्वास एवं प्रश्वास के समय, क्या वायु का स्पर्श निरंतर रहता है?

शि०: वह निर्बाध होता है, भन्ते।

स०: तब आप को वायु के इस प्रवाह को अविरल जानते रहना है। अन्यत्र मत देखिये। केवल श्वास के इस स्पर्श को जानते रहिये। यदि आप इसे अनुभव नहीं कर पाते, तो आप अपनी अंगुली से संपर्क के स्थान को स्पर्श करने का प्रयास कीजिये। जब आप स्पर्श की

अनुभूति जान जांय, तब अपनी उंगली हटा लें तथा उस स्थान पर स्पर्श की संवेदना की जागरूकता के साथ बने रहें। वायु का स्पर्श जो निरंतर है, उसे आप को निरंतर जानते रहना है। जागरूकता की निरंतरता में अंतराल के बिना, यदि आप इस स्थान को जानते रहें, तो क्या आप फिर भी फुसफुसाहट सुनेंगे?

शि०: नहीं, भन्ते, मुझे ऐसा नहीं लगता।

स०: इस स्थान पर यदि दृढ़ता एवं स्थिरता पूर्वक ध्यान ठहर जाय, तो क्या आप जोर जोर की आवाज सुनेंगे?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: आप नाक के नीचे, ऊपरी होंठ के ऊपर, एकमात्र इस स्थान का ऐसा अनुभव करते हैं कि कोई ध्वनि नहीं सुनाई देती। यह स्थान क्या पदार्थ *(रूप)* है या मन *(नाम)*?

शि०: यह पदार्थ है, भन्ते।

स०: और वह तत्व जो इसे जानता है, इसका बोध करता है, वह क्या है?

शि०: वह मन है, भन्ते।

स०: अत:, यदि आप कर्म-स्थान का अविरल बोध करते हैं, तो आप मन एवं पदार्थ के प्रति निरंतर जागरूक रहते हैं, रहते हैं या नहीं आप?

शि०: हाँ, भन्ते, यह सत्य है।

स०: यदि आप इस प्रकार मन एवं पदार्थ से अवगत होते हैं, तो आप जानते हैं कि वहां कोई आत्मा नहीं है, कोई पुरुष नहीं है, कोई स्त्री नहीं है, कोई मनुष्य या देवता या ब्रह्मा नहीं हैं। यही है जो बुद्ध ने सिखाया है। यदि हम मन एवं पदार्थ से अवगत होते हैं, तो क्या हम फिर भी मनुष्य, देवता, तथा ब्रह्मा के रूप में सोचते हैं?

शि०: नहीं, भन्ते, हम नहीं सोचते।

स०: क्या इस प्रकार से अवगत रहना सरल है?

शि०: हाँ, भन्ते, यह सरल है।

स०: जो बातें जैसी हैं, यह उनको वैसे ही जानना है। मन एवं पदार्थ अविरल उत्पन्न होते हैं। वे उत्पन्न होते हैं और तब बिघटित हो

जाते हैं। बिजली की एक कड़क के क्षण में वे कितनी बार बिघटित हो जाते हैं?

शि०: मैंने सुना है कि आँख की पलक की एक झपकी में, वे सौ अरब बार बिघटित होते हैं, भन्ते।

स०: अच्छा तो मुझे बताइये कि आंख की पलक की एक झपकी में, आप कैसे एक सौ अरब तक गिन सकते हैं?

शि०: मैं नहीं गिन सकता, भन्ते।

स०: मान लीजिए कि आप को एक सौ अरब स्वर्ण मुद्रायें दी जांय और जिन्हें गिनना हो, तो आप को कितना समय लगेगा?

शि०: मैं समझता हूं कि एक महीना लगेगा, भन्ते। यहां तक कि यदि मैं प्रलोभन में, रात-दिन गिनूं, तब भी उतना समय लग जाएगा।

स०: अतुल्य बुद्ध ने अपने स्वयं के उच्च-ज्ञान से इसे गहराई से समझा तथा तब वे इसकी शिक्षा देने में सक्षम हुये। किन्तु हम स्वयं क्या जान सकते हैं? हम मन एवं पदार्थ को एक साथ जान सकते हैं। और हमें इस जागरूकता से क्या मिलेगा? हम उनके व्यवहार की विशिष्टता को समझने में सक्षम होंगे। आप को कुछ भी विशेष करने की आवश्यकता नहीं है। जैसे कि आप इस समय अभ्यास कर रहे हैं, केवल वैसे ही अभ्यास करते रहिये। अपना ध्यान कर्म-स्थान पर ही केंद्रित रखिये तथा जब आप ध्यान को श्वास एवं स्थान की जागरूकता पर बनाये रखने में क्षमता प्राप्त करते हैं, तो मन एवं पदार्थ आप से बात करेंगे।

शि०: जब एक आश्वास समाप्त होती है, तो क्या हमें *अनिच्च* (अनित्य, नश्वरता) के विषय में सोचना चाहिये, भन्ते?

स०: जैसे ही एक श्वास समापन को आती है, यदि आप *अनिच्च* के चिषय में सोचते हैं, तो यह अच्छी बात है। यदि आप इस प्रकार *अनिच्च* को जानते रहें, तो क्या आप *निब्बाण* प्राप्त करने में सक्षम होंगे?

शि०: अभी तक तो नहीं, भन्ते।

स०: अत: यदि आप अभी तक निर्वाण नहीं प्राप्त कर सके, तो कर्म-स्थान पर ही अपना ध्यान केंद्रित रखिये तथा आप जान जायेंगे।

शि०: भन्ते, हमें किसे *अनिच्च* (अनित्य) जानना है?

स०: आप कहते हैं कि चीनी मीठी होती है, है ना? किन्तु यदि मैंने पहले कभी चीनी का स्वाद न चखा हो, तो आप मुझे मिठास के बारे में कैसे समझायेंगे?

शि०: यहां तक कि यह ताड़ की शक्कर से भी अधिक अच्छी होती है, भन्ते, किन्तु हम इसे वैसे नहीं समझा सकते, जिससे कि आप वास्तव में समझ जांय।

स०: किन्तु आप ने इसे चखा है, तो आप इसके बारे में मुझे क्यों नहीं बता सकते?

शि०: ऐसा है कि भन्ते, चीनी नमक की तरह दिखती है, किन्तु यद्यपि उन्हें चीनी अच्छी लगती है, चींटियां नमक की ओर नहीं जातीं। किन्तु इससे आपको बहुत अधिक सहायता नहीं मिलेगी, भन्ते। भन्ते, आप को उसका स्वाद चखना होगा।

स०: तो नमक और चीनी एक जैसे दिखते हैं। अब, यदि मैं कुछ नमक, उसको चीनी कह कर खाऊं, तो क्या मुझे चीनी का स्वाद आयेगा?

शि०: नहीं, भन्ते, नमक तो नमकीन रहेगा।

स०: उस स्थिति में मैं सोचूंगा कि चीनी नमकीन है।

शि०: भन्ते, यह तो वैसे ही है, जैसे हमें नश्वरता पहचानने की जानकारी न हो।

स०: जब हम चीनी के बाहरी स्वरूप के विषय में बात करते हैं, तब वहाँ चीनी को कुछ और समझने की संभावनाएं अनेक हो जाती हैं। यदि आप चीनी के केवल स्वाद को ठीक से समझायें, तो मैं समझ सकता हूँ।

शि०: हम आप को कुछ चीनी खाने का परामर्श देना चाहेंगे, भन्ते।

स०: जब मैं इसे खा रहा होता हूँ, तो क्या आप को मेरे बगल में बैठना होगा और कहते रहना होगा, “यह मधुर है, यह मधुर है ...”?

शि०: यदि मैं यह पाठ करूं, तो वह आप के लिये केवल कष्टप्रद होगा, तथा चीनी को मीठा होने के लिए यह करने की आवश्यकता नहीं है। जैसे ही आप अपने मुंह में चीनी डालेंगे, वैसे ही आप उसकी मिठास का स्वाद लेने में सक्षम हो जाएंगे, भन्ते।

स०: किन्तु मान लीजिये कि एक अरण्यवासी भिक्षु हैं, जो चीनी का स्वाद लेना चाहते हैं। क्या चीनी सोचेगी, “यह तो एक जंगल का भिक्खु है। मैं इसके लिए पूरी तरह से मीठी नहीं होऊंगी। मैं शहरी लोगों के लिये जितनी मीठी होती हूं, इसके लिये केवल उसकी आधी मीठी होऊंगी”?

शि०: चीनी पक्षपात नहीं करती, भन्ते, वह एक के लिये उतनी ही मधुर होती है, जितनी किसी अन्य के लिए।

स०: मन एवं पदार्थ की जागरूकता के साथ भी ठीक वैसा ही है। यदि आप यह जागरूकता बनाए रखें, तो आप धम्म का स्वाद तत्काल चखेंगे, जैसे कि आप चीनी खाते ही उसकी मिठास का स्वाद चखते हैं। क्या यह तब भी संभव है कि आप नमक को चीनी समझने की त्रुटि करें? आप तो बहुधा बाजार जाते हैं, और आप सरलता से नमक और चीनी के बीच भेद कर सकते हैं। आप चीनी के स्थान पर नमक नहीं खरीदने जा रहे हैं। अतुल्य बुद्ध ने सत्य को बेधा तथा उसे वास्तव में जाना। मुक्ति क्या है तथा दुख क्या है, इन दोनों के बीच वे भेद कर सकते हैं, और इसीलिए उन्होंने मनुष्यों, देवताओं, एवं ब्रह्माओं को समान रूप से यह मुक्ति दी। उन्होंने उनसे केवल “खाने” के लिए कहा। बस खाइये, यह वास्तविक है। इस भय से कि यह संभवत: वास्तविक मुक्ति न सिद्ध हो, क्या आप यहाँ खाये बिना रह सकते हैं?

शि०: हम उस बिन्दु तक अभी नहीं पहुँचे हैं, भन्ते। हम बस आपके शब्दों को सुन रहे हैं।

स०: जैसा कि मैंने कहा, खाइये। आप गलत नहीं जायेंगे। और क्यों आप गलत नहीं जा सकते? क्योंकि मन एवं पदार्थ, वास्तव में, निरन्तर उत्पन्न एवं विघटित हो रहे हैं।

यद्यपि आप अभी तक मुक्ति को नहीं जानते, फिर भी आप कर्म-स्थान पर अपना ध्यान क्यों केंद्रित करें? यदि आप कुछ न खायें, तो क्या कभी आपको पता चल पायेगा कि उसका स्वाद कैसा है? आप *धम्म* के विषय में बहुत कुछ जानते हैं। आप *नाम* एवं *रूप* के विषय में जानते हैं; आप जानते हैं कि *सुत्त* (सूत्र) क्या हैं और आप को *विनय* एवं *अभिधम्म* (अभिधर्म) के विषय में पता है। आप जानते हैं कि यह *समथ* (शमथ) है, और यह *विपस्सना* (विपश्यना) है।

शि०: किन्तु, भन्ते, यह सब हमारे मस्तिष्क में एक दीर्घकाय खिचड़ी की तरह मिश्रित हो गया है।

स०: इसे मिश्रित होने दीजिये। आप केवल इस कर्म-स्थान पर ध्यान दीजिये, जैसा कि मैंने आप को सिखाया है। बाद में यह मिश्रण सुलझ जाएगा, सब कुछ अपने अपने स्थान पर आ जायेगा। यदि हम पूर्व दिशा में जाते हैं, तो हम पूर्व में किसी स्थान पर पहुंचेंगे; यदि हम पश्चिम जाते हैं, तो हम पश्चिम में किसी स्थान पर पहुंच जाएंगे। यह कर्म-स्थान एक वाहन के समान है। यदि आप माण्डले जाना चाहते हैं, तो आप को माण्डले की रेलगाड़ी में सवार होना पड़ेगा, तथा उसमें बैठे रहना होगा। यह कर्म-स्थान उस रेलगाड़ी की तरह है; इसको छोड़िये मत। उस पर अपना ध्यान बड़ी बारीकी से केंद्रित किये रखिये। मुझे बस इतना ही कहना है। इसके अतिरिक्त, कहने के लिये और कुछ भी नहीं है।

क्या आप अष्टांगिक आर्य मार्ग के आठ अंगों को जानते हैं? आप के विचार से, कर्म-स्थान पर ध्यान केंद्रित करने की इस साधना में, वे कैसे प्रयुक्त होते हैं?

शि०: यदि कोई व्यक्ति समुचित एकाग्रता के साथ कर्म-स्थान पर ध्यान केंद्रित करता है, तब वह समुचित दृष्टि का ज्ञान प्राप्त करता है, भन्ते।

स०: क्या अष्टांगिक आर्य मार्ग के अन्य अंग इस अभ्यास के लिए प्रासंगिक हैं?

शि०: भन्ते, अष्टांगिक आर्य मार्ग[७] के आठ अंग इस प्रकार हैं:- (१) समुचित दृष्टि, (२) समुचित संकल्प, (३) समुचित वाणी, (४) समुचित कार्य, (५) समुचित जीविका, (६) समुचित प्रयास, (7) समुचित सति, (८) समुचित एकाग्रता। जब हमारा चित्त कर्म-स्थान पर स्थिर होता है, तो हम वैसे ही अकुशल विचार नहीं सोचते। अत: वहां कुशल विचार (संकल्प) होते हैं, भन्ते। चूंकि हम पूर्णरूपेण मौन रहते हैं, हम मिथ्या नहीं बोलते तथा इसलिए वाणी समुचित होती है। चूंकि श्वास की जागरूकता एक कुशल कार्य है, इस साधना में समुचित कार्य सम्मिलित है। यहां समुचित जीविका भी है, क्योंकि हम दूसरों के साथ कपट कर के जीविकोपार्जन का प्रयास नहीं कर रहे हैं, भन्ते। हम कर्म-स्थान पर ध्यान बनाये रखने के लिये अपना पूरा प्रयास लगा

रहे हैं, अत: यहां समुचित प्रयास है। चूंकि हम ध्यान को इधर उधर भटकने जाने दिये बिना श्वास पर केन्द्रित करते हैं, हममें समुचित सति है, तथा चूंकि ध्यान कर्म-स्थान पर बिना इधर उधर भटके स्थिर हो जाता है, हम समुचित एकाग्रता प्राप्त करते हैं।

स०: तो, क्या आपको लगता है कि यह एक नौका अथवा रेलगाड़ी की तरह है?

शि०: हाँ, भन्ते, यह एक नौका, ट्रेन, बैलगाड़ी या कार की तरह है, जो व्यक्ति को उसके लक्ष्य की ओर ले जाती है।

स०: इस वाहन का त्याग मत कीजिये, क्या आप समझ रहे हैं? आप अपना ध्यान यहां, इस कर्म-स्थान पर, दृढ़ता से केंद्रित किये रखिये, तथा इस स्थान को कभी भी मत छोड़िये। इस तरह आप अपने लक्ष्य तक पहुंच जाएंगे।

कभी-कभी आप माण्डले की ट्रेन पर यात्रा करते हुये अधीर हो सकते हैं और सोचते हैं, “मैं माण्डले जाना चाहता हूं, किन्तु क्या यह ट्रेन वास्तव में वहाँ जा रही है अथवा रंगून जा रही है?” यदि ऐसा होता है, तो क्या आप उतर जाएंगे? नहीं! अपनी यात्रा ज़ारी रखिये और आप देखेंगे कि आप अंततः माण्डले पहुंच जायेंगे।

यदि आप तंग आ जाए और ऊब जाए, तो भी ट्रेन मत छोड़िये। यदि आप आनंद ले रहे हैं, तो भी नीचे मत उतर जाइये। जब आप रुग्ण हों, तो ट्रेन में रहिये, और जब आप सबल एवं स्वस्थ हों, तब भी रुके रहिये। जब आप के साथ अनेक लोग हों, तो रहिये। जब आप मात्र अकेले हों, तो मत छोड़िये। जब आप को लोग अप्रिय बातें कहते हैं, तो बने रहिये, और जब वे आप से सम्मानपूर्वक बात करते हैं, तो अपनी ट्रेन से मत निकलिये। यदि लोग आपको पीटें, क्योंकि वे आप को पसंद नहीं करते, तो आप क्या करेंगें?

शि०: भन्ते, मुझे लगता है कि मैं भाग जाऊंगा।

स०: बस इस स्थान पर अपना ध्यान बनाये रखिये। यहां तक कि यदि लुटेरे आप को मारते हैं, तो वे इस जागरूकता पर प्रहार नहीं कर सकते।

शि०: यह सत्य है, भन्ते, किन्तु मुझे लगता है कि यदि वे मुझ पर प्रहार करें, तो यह जागरूकता चली जायेगी।

स०: यह आवश्यक नहीं है। हमारे बोधिसत्त (बोधिसत्व)[८] अपने एक जीवन में, बंदरों के राजा हुये। एक दिन उन्हें एक ब्राह्मण मिला, जो वन में एक खाई में नीचे गिर गया था और वह वहां असहाय तथा निश्चित रूप से मरणासन्न था। यह ब्राह्मण अपने भाग्य को कोस रहा था तथा रो रहा था, "ओह, मेरी दुर्दशा, मैं सौ गज गहरी एक खाई में गिर गया हूं। मैं निश्चित रूप से यहाँ नीचे मर जाऊंगा। ओह मेरी दुर्दशा, आह, आह, आह...। मेरे मित्र व संबंधी, मेरी पत्नी एवं संतानें मेरे दुर्भाग्य के विषय में नहीं जानते। यहाँ मेरी सहायता करने के लिए कोई भी नहीं है। आह, आह...," और वह रो रहा था।

ऐसा है कि आर्य जन बिना किसी अपवाद के सदैव सभी प्राणियों के कल्याण के विषय में सोचते हैं। तथा चूंकि बोधिसत्व एक ऐसे ही आर्य प्राणी होते हैं, वानरराज ने उस ब्राह्मण के प्रति वैसी ही करुणा अनुभव की, जैसी कि वे अपने ही बालकों के प्रति अनुभव करते। और इसलिए वे कगार से नीचे उतरे तथा ब्राह्मण के समीप गये। "आप भयभीत न हों, निराश न हों, मैं आप को मरने नहीं दूंगा। मैं आप को उस स्थान पर ले जाऊंगा, जहां आप जाना चाहते हैं," ऐसा उन्होंने ब्राह्मण को आश्वस्त करने के लिए तथा प्रसन्न करने के लिए उससे कहा। और उनका उद्देश्य भी यही था। किन्तु अभी वे उन्हें अपने कंधों पर उठा कर ऊपर चट्टानों पर ले जाने के लिए तैयार नहीं थे, क्योंकि उन्हें भय था कि वे गिर सकते हैं और ब्राह्मण आहत हो सकता है। उन्होंने ब्राह्मण के भार के लगभग समान भार का एक बड़ा शिला खंड लिया, उसे अपने एक कंधे पर रखा तथा एक चट्टान से दूसरी चट्टान पर कूदते हुये, उसे वे कगार के ऊपर ले जाने का प्रयास करने लगे। इस परीक्षा में सफल होने के पश्चात ही उन्होंने ब्राह्मण को सावधानी से अपने कंधों पर रखा और एक शिला से दूसरी शिला पर कूदते हुये वापस ऊपर चढ़ गए।

इस उत्कृष्ट प्रयास के पश्चात, वानरराज थक गये। इस कुशल कार्य का निष्पादन करते हुये वे आनन्दित थे, किन्तु इसे पूरा कर लेने पर वे और भी प्रसन्न हुये, क्योंकि उन्होंने एक प्राण की रक्षा की थी। वे आश्वस्त थे कि जिस ब्राह्मण को उन्होंने निश्चित मृत्यु से बचाया था वह विश्वसनीय था, और कहा, "आप को ऊपर ले आने के बाद, मैं कुछ थक गया हूँ। कृपया आप थोड़ी देर के लिए पहरा

दीजिये जिससे कि मैं विश्राम कर सकूं," और यह सोच कर कि वन के सभी संकटों से वे भली भांति सुरक्षित हैं, उन्होंने ब्राह्मण की गोद में अपना सिर रख दिया। किन्तु जब वानरराज सो रहे थे, ब्राह्मण ने सोचा, "मैं शीघ्र ही वापस घर जाऊंगा, परन्तु मेरे पास अपनी पत्नी और बच्चों को देने के लिए कुछ भी नहीं है। मैं इस बड़े से बंदर को मार कर इसका मांस उन्हें उपहार स्वरूप दूंगा। उसने वह शिला खंड उठाया जिसे बोधिसत्त्व परीक्षण चालन अर्थात अभ्यास के लिये ऊपर लाये थे, तथा बोधिसत्व के सिर पर एक घातक प्रहार किया। यह उसने अपने उद्धारकर्ता के लिए खेद अनुभव करते हुये या किसी हिचकिचाहट के साथ नहीं किया, अपितु उसे पहले ही आघात में मार देने के लिए, जोर से मारा।

आघात से जब बोधिसत्त्व को पीड़ा अनुभव हुई, तो वे तत्काल अगले वृक्ष पर चढ़ गए, और उन्होंने स्वयं से पूछा कि उनपर किस वस्तु ने या किस ने आक्रमण किया था। तब उन्होंने देखा कि वहाँ आसपास कोई शत्रु नहीं था, किन्तु स्वयं ब्राह्मण ने ही उन्हें मारने का प्रयास किया था, तथा उन्होंने अपने मन में सोचा, "हाँ, संसार में इस तरह के लोग भी हैं।" जब बोधिसत्त्व ऐसा सोच रहे थे, तो ब्राह्मण ने पुन: विलाप करना प्रारंभ कर दिया, यह घोषित करते हुये कि वह इस विशाल वन में खो गया है तथा वह नष्ट ही हो जायेगा। किन्तु वृक्ष से बोलते हुये वानरराज ने उससे कहा, "चिंता मत कीजिये; भयभीत मत होइये। मैंने आप को आपके घर वापस ले जाने का वचन दिया है, और मैं यह वादा नहीं तोड़ूंगा। मैं आप को घर ले जाऊंगा। अब मैं आप को अपने कंधे पर रख कर तो नहीं ले जा सकता, किन्तु चूंकि आप ने मेरी खोपड़ी खोल दी है, धरती पर निरंतर रक्त टपक रहा है। मैं ऊपर वृक्षों में से आप के लिए रक्त द्वारा मार्ग इंगित करूंगा, बस उस का अनुसरण कीजिये। "

बोधिसत्त्व ने इस प्रकार से व्यवहार किया। यह सब उन्होंने अपने ऊपर इसलिये लिया, क्योंकि उनका लक्ष्य सर्वज्ञ, बुद्धत्व था। उन्होंने सभी दस पारमी (पारमिताओं) के लिये परिश्रम किया।

इस भय से कि वह व्यक्ति जिसने उनका प्राण लेने का प्रयास किया था, पुन: हत्या का प्रयास कर सकता है, क्या बोधिसत्त्व ने कुशल कार्य करना त्याग दिया? क्या उन्होंने उसे वन में ही छोड़ दिया?

शि०: नहीं, भन्ते, अपनी पारमी को परिपूर्ण करने के लिए बोधिसत्त्व महान मेत्ता के साथ ब्राह्मण को उसके घर की ओर ले गये।

स०: तो आप देखिये कि यदि कोई सर्वज्ञ बुद्धत्व की आकांक्षा करता है, तो उसे इस प्रकार दस पारमी को बिना अवकाश लिये, बिना विश्राम किये परिपूर्ण करना होता है। अन्यथा वह बुद्धत्व को नहीं प्राप्त कर सकता। क्या आप समझ रहे हैं? वे कभी विश्राम नहीं करते, वे कभी शिथिल नहीं होते, वे दस पारमी पर सदैव काम करते हैं।

अभी आप ने मुझ से कहा कि यदि लुटेरे आप पर आक्रमण करते हैं, तथा आप की हत्या करने का प्रयास करते हैं, तो आप अपनी जागरूकता नहीं बनाये रख पायेंगे?

शि०: अभी तक तो मैं नहीं बनाये रख सकता, भन्ते।

स०: किन्तु आप जागृति प्राप्त करने के इच्छुक हैं, हैं न?

शि०: हाँ, भन्ते, मैं हूँ।

स०: यदि आप चाहते हैं, तो आप इसे प्राप्त कर सकते हैं। यदि आप अपना ध्यान वैसे ही केंद्रित करें, जैसे कि मैंने आप को सिखाया है, तो आप को इससे बहुत लाभ होगा, भले ही लोग आप को पीटें, आप को कूटें, तथा आप को नष्ट करें। क्या आप ने थेर (स्थविर) तिस्स की कथा सुनी है?[१]

शि०: नहीं भन्ते, मैंने नहीं सुनी है।

स०: स्थविर तिस्स ने बुद्ध की शिक्षा प्राप्त की तथा उसके मूल्य को समझते हुये उन्होंने सोचा, "अब मैं इस ऐश्वर्य में रहना जारी नहीं रख सकता," और उन्होंने अपनी सारी संपत्ति अपने छोटे भाई को दे दी। तब वे एक भिक्षु बन गये तथा अपने भिक्षा-पात्र एवं तीन चीवर-वस्त्रों के साथ रहने और ध्यान लगाने वन चले गये।

तो उनके भाई की पत्नी ने सोचा, "मेरे ज्येष्ठ (पति के बड़े भाई) के सारे धन का आधिपत्य अत्यंत ही सुखद है। यदि वे एक भिक्षु बने रहते हैं, तो हम अपने शेष जीवन पर्यंत इन संपत्तियों को रख पायेंगे। किन्तु संभव है कि वे जागृति न प्राप्त करें, और तब वे संभवत: गृहस्थ जीवन में लौट आयें। तो, सबसे अच्छा होगा कि मैं उनकी हत्या करवा दूं।" तथा उसने कुछ लुटेरों को धन दिया और उनसे कहा,

“जाओ और स्थविर तिस्स की हत्या कर दो। जब तुम अपना काम पूरा कर दोगे, तो मैं तुम्हें और अधिक धन दूंगी। “

तो, लुटेरे वन में गये जहां थेर तिस्स रहते थे तथा उन्हें पकड़ा। उन्होंने कहा, “मेरे पास कुछ भी नहीं है, किन्तु यदि तुम लोग मेरा पात्र एवं चीवर लेना चाहते हो, तो कृपया ले लो।”

“हम आप को केवल मारना चाहते हैं,” लुटेरों ने उत्तर दिया। “आपके भाई की पत्नी ने हमें आप की हत्या करने के लिए धन दिया है, तथा हमारा काम पूरा होने के बाद वह हमें और भी अधिक देगी। यही कारण है कि हमें आप को मारना है।”

थेर तिस्स ने सोचा, “मैं अभी तक दुख से मुक्त (अर्हत) नहीं हुआ हूँ,” तथा वे स्वयं के प्रति लज्जित अनुभव करने लगे। उन्होंने लुटेरों से कहा, “ठीक है, ठीक है, तुम लोगों को मुझे मारना है, किन्तु कृपया मुझे भोर तक का समय दे दो और केवल उसके बाद ही मेरे जीवन को समाप्त करो।”

डाकुओं ने उत्तर दिया, “मृत्यु से प्रत्येक व्यक्ति भयभीत होता है, और यदि ये भिक्षु पलायन करते हैं, तो हमें हमारा धन नहीं मिल पायेगा।”

“तुम्हें मुझ पर विश्वास नहीं है?” थेर तिस्स ने पूछा। “ठीक है, मैं तुम्हें विश्वास दिलाता हूं।” और उन्होंने एक शिला खण्ड लिया तथा अपने दोनों पैरों को चूर चूर कर दिया। तब उन्होंने कहा, “अब मैं बिल्कुल नहीं भाग सकता, अत:, कृपया भोर तक मेरी हत्या मत करो।”

यद्यपि लुटेरे अत्यंत कठोर लोग थे, परन्तु थेर तिस्स की मेत्ता के कारण, उन्होंने करुणा अनुभव की तथा उन्हें भोर तक जीवित रहने देने का निर्णय लिया।

थेर तिस्स ने स्वयं को चेताया, “श्रद्धेय तिस्स, अब अधिक समय नहीं बचा है, भोर निकट है। प्रयास करो!” उन्होंने बुद्ध की शिक्षा की साधना में सशक्त प्रयास किया, तथा जैसे ही उन्होंने एक स्थिर मन के साथ अभ्यास किया, भोर हो गई। जैसे ही सूर्योदय हुआ, उन्होंने अपनी आकांक्षा पूरी की, तथा परम सुख (अर्हत्व) प्राप्त किया। “मैंने जन्म और मृत्यु के चक्र से मुक्ति प्राप्त कर ली है!” वे हर्षित हुये।

तब उन्होंने लुटेरों को उठाया और बोले, “प्रात: हो गई, उठो और आ जाओ!” तथा वे आनन्द में चूर थे। अच्छा, तो क्या थेर तिस्स बुद्ध के सच्चे शिष्य थे, अर्हत थे?

शि०: जी हाँ, भन्ते, वे थे।

स०: आपको क्या लगता है, कौन शीघ्र गति से विकसित होता है, वह जो दोनों टूटे पैरों के साथ ध्यान लगाता है, अथवा वह जो आप जैसे ध्यान लगाते हैं, वैसे लगाता है?

शि०: भन्ते, पहले मैं तो अपने पैरों को तोड़ बिना ही ध्यान लगाना पसंद करूंगा।

स०: थेर तिस्स ने अपने दोनों पैरों के टूटे होने पर भी, प्रात: होने से पूर्व ही उपलब्ध कर लिया। क्या आप पौ फटने के पहले प्राप्त कर लेंगे?

शि०: मुझे नहीं लगता कि मैं प्राप्त कर सकूंगा, भन्ते। मुझे तो उस से अधिक समय लगेगा। भन्ते, हम लोग आराम से काम करते हैं। यदि किसी को अपने पैर नहीं तोड़ना पड़ता, तो प्रयास कम होता है, और इसलिए प्रगति धीमी होती है।

स०: इसका अर्थ यह है कि आप अपना लक्ष्य शीघ्र प्राप्त करने के लिए उत्सुक नहीं हैं?

शि०: भन्ते, हम धीरे धीरे आगे बढ़ना चाहेंगे, धीरे-धीरे।

स०: ठीक है, तो संभवत: आप को अपने पैरों को तोड़ देना चाहिए और तब ध्यान लगाना चाहिये।

शि०: मुझमें ऐसा करने का साहस नहीं है, भन्ते। मैं कहता तो हूं कि मैं निर्वाण की आकांक्षा रखता हूं, किन्तु मन में मैं अभी भी भयभीत हूं। अपने ही पैरों को तोड़ देने के पश्चात अपनी हत्या को स्वीकार करने की मुझमें शक्ति नहीं है।

स०: ऐसी बात है, तो बस साधना करते रहिये, किन्तु अपने पैरों को तोड़ बिना।

शि०: जिस तरह से आप ने हमें सिखाया है, हम वैसे ही कठोर परिश्रम करेंगे, भन्ते। हम विशाखा[१०] तथा अनाथपिण्डिक[११] का अनुकरण कर रहे हैं, भन्ते। धर्म-ग्रन्थों में लिखा है कि वे अब देव लोक[१२] में एक अच्छे जीवन का आनंद ले रहे हैं तथा हम भी उसी

प्रकार का आनंद लेना चाहते हैं, भन्ते।

स०: बहुत कुछ उपलब्ध कर लेने के पश्चात, वे एक अच्छे जीवन का आनंद ले रहे हैं। किन्तु आप ने अभी तक उस स्तर को नहीं प्राप्त किया है, किया है क्या? क्या आप वास्तव में वैसा ही कर रहे हैं, जैसा कि उन्होंने किया था? अनाथपिण्डिक एक महाजन (बैंकर, साहूकार) के रूप में व्यापार करने *राजगह* (राजगृह, आधुनिक राजगिर) गये थे। जब वे वहां पहुँचे, केवल तभी उन्हें पता चला कि विश्व में एक बुद्ध उदय हुये हैं। वे ध्यान लगाने या बुद्ध को नमन करने के लिए राजगह नहीं गये थे। किन्तु जब उन्हें बुद्ध के विषय में बताया गया, तो वे मध्यरात्रि में तत्काल उनके यहां गये। बुद्ध जहां रह रहे थे, वहां पहुंचने के लिये उन्हें नगर की दीवारों के बाहर जाना था। जब वे बुद्ध के समक्ष खड़े हुये, तो उन्हें वह प्राप्त हो गया, जिसके कि वे आकांक्षी थे। यदि कोई व्यक्ति मध्यरात्रि में, सब कुछ छोड़ कर बुद्ध की ओर भागता है, तो उस व्यक्ति का प्रयास महान है या अल्प? आपको क्या लगता है कि उन्होंने वहां जाते समय अपने मन से बुद्ध को कभी निकलने दिया होगा?

शि०: नहीं भन्ते, उन्होंने ऐसा नहीं किया।

स०: अच्छा, तो अपने बारे में मुझे बताइये।

शि०: भन्ते, जब हम चलते या सोचते इत्यादि हैं, तो हम (ध्यान की) विषय-वस्तु का संज्ञान खो देते हैं।

स०: यदि आप अनाथपिण्डिक की तरह बनना चाहते हैं, तो आप को वैसे ही प्रयास करना होगा, जैसे कि उन्होंने किया था।

शि०: बुद्ध के यहां जाने के लिये अनाथपिण्डिक को एक श्मशान[१३] में से होकर जाना पड़ा था, भन्ते। इतना तो हम भी कर सकते हैं, भन्ते।

स०: ऐसा कहा जाता है कि अनाथपिण्डिक ने रात्रि के पहले पहर में अपनी ध्यान साधना प्रारंभ की तथा पौ फटने तक मुक्ति (सोतापत्ति मग्ग फल पद)[१४] प्राप्त कर लिया। किन्तु यदि आप इसे उषा काल तक नहीं प्राप्त कर सकते, तो कोई बात नहीं। यदि आप इसे सूर्योदय तथा उजाला होने तक भी प्राप्त कर लें, तो भी ठीक है। तो मुझे बताइये, क्या आप ऐसे काम करेंगे, जिससे कि कल तक लक्ष्य प्राप्त

कर सकें?

शि०: भन्ते, आप के विहार में आने के लिए हम भी एक कब्रिस्तान के बीच से होकर जायेंगे तथा इस प्रकार हम अनाथपिण्डिक का अनुकरण करेंगे।

स०: क्या उन्होंने सति (जागरूकता) में निरंतरता को बाधित होने दिया?

शि०: उन्होंने नहीं होने दिया, भन्ते, किन्तु मार्ग के संबंध में उन्होंने जो किया था, हम उतने तक ही वैसा कर रहे हैं।

स०: यदि आप वास्तव में अनाथपिण्डिक की तरह बनना चाहते हैं, तो आप को परिश्रम करना होगा। यदि आप परिश्रम करते हैं, तो आप अपनी आकांक्षा पूरी कर सकते हैं। यदि आप परिश्रम नहीं करते हैं, तो आप को कुछ भी प्राप्त नहीं होगा। क्या यह संभव नहीं है कि आप उस स्थान पर, जहाँ वायु का स्पर्श होता है, ध्यान केंद्रित करें?

शि०: यह संभव है, भन्ते।

स०: अनाथपिण्डिक की तरह बनने के लिए आप को जैसे मैंने सिखाया है, वैसे ही अभ्यास करना होगा। क्या आप कल मुझे बतायेंगे कि आप ने अपना लक्ष्य प्राप्त कर लिया है?

शि०: मैं तो आपको बताऊंगा कि मैंने अभी तक नहीं प्राप्त किया है, भन्ते।

स०: क्या आप जानते हैं कि अनाथपिण्डिक ने जागृति का प्रथम (श्रोतापन्न) पद प्राप्त करने के पश्चात कितना कार्य किया था? उन्होंने सोचा, “यह तो अतुल्य है! मेरे राजा, मेरे लोग, मेरे संबंधी, मेरे पुत्र एवं पुत्रियां, नगरवासी तथा ग्रामीण, इन सभी लोगों ने अभी तक यह नहीं सुना है कि एक बुद्ध उदय हुये हैं। मैं चाहता हूं कि वे उसी परमानंद का अनुभव करें, जो मैंने किया है। अच्छा, तो मैं यह कैसे कर सकता हूं? मुझे बुद्ध को आमंत्रित करना होगा तथा उन्हें मेरे नगर, *सावत्थी* (श्रावस्ती) में कुछ समय के लिए रहने के लिए बाध्य करना होगा, तथा सभी जाकर उनके दर्शन कर सकते हैं। विशाल करुणा के कारण बुद्ध उन्हें शिक्षा देंगे, तथा शिक्षण के समापन पर मनुष्य एवं देवता, समान रूप से वह परमानंद प्राप्त करेंगे, जिसे मैंने प्राप्त किया है।”

अनाथपिण्डिक ने परम सत्य समझ लिया था, तथा वे वह कारण जानते थे, जिससे कि उन्होंने यह समझा था। अन्य लोगों को भी समझने में सहायता करने के लिए, उन्होंने बुद्ध को आमंत्रित किया। राजगह से अपने पैतृक नगर तक के मार्ग में, प्रति दस मील की दूरी पर उन्होंने धर्मशालायें (विश्रामगृह) बनावायीं। सावत्थी में उन्होंने बुद्ध के लिए जेतवन विहार का निर्माण करवाया, तथा उन्होंने प्रत्येक वस्तु की ऐसी व्यवस्था की, जिससे प्रत्येक व्यक्ति के लिये स्थान हो। उन्होंने सब कुछ प्रदान किया, भिखारी से लेकर राजा तक, सभी को दिया। अनाथपिण्डिक की व्यवस्था को धन्यवाद; उनकी सावत्थी की यात्रा पर जिन लोगों ने बुद्ध के दर्शन किये, उन्हें भी लाभ प्राप्त हुआ। बुद्ध की यात्रा के दौरान अनेक लोगों ने, देवाताओं एवं ब्रह्माओं ने वह प्राप्त किया, जिसकी उन्होंने आकांक्षा की थी। आपको क्या लगता है, कितने लोग लाभान्वित हुये होंगे?

शि०: हम नहीं जानते, भन्ते।

स०: तो कितने मनुष्यों, कितने देवता-ब्रह्माओं ने निर्वाण प्राप्त किया?

शि०: बहुतों ने, भन्ते।

स०: कितने प्राणियों ने आंख की पलक की एक झपक में अपनी आकांक्षा पूरी की? १८ करोड़ ब्रह्माओं ने तथा *असंखेय्य*[१५] देवताओं ने। कालान्तर में कितने प्राणियों ने जागृति प्राप्त की?

शि०: वे अवश्य असंख्य रहे होंगे, भन्ते।

स०: अनाथपिण्डिक ने बुद्ध के शिक्षण में सहायता प्रदान करना जारी रखा तथा उनके प्रयास के कारण अनेक लोगों ने अमृत पद प्राप्त किया। यह समझते हुये, आप को कल तक अपना लक्ष्य प्राप्त करने के लिए अत्यधिक प्रयास करना होगा। क्या आप ऐसा करेंगे?

शि०: भन्ते, मुझे इतना ऊंचा मत समझिये। मुझे नहीं लगता कि मैं कल तक इसे प्राप्त करने में सक्षम हूँ।

स०: आप भूखे हैं और आप की पत्नी आप को भोजन प्रस्तुत करती हैं, परन्तु फिर भी आप नहीं खाते?

शि०: जब भोजन की बात आती है, तो मैं भोजन की मेज पर जबर्दस्ती चला जाऊंगा, भन्ते।

स०: क्या आप यद्यपि खाना नहीं चाहते, फिर भी खाते हैं, अथवा इसलिये खाते हैं क्योंकि आप खाना चाहते हैं?

शि०: क्योंकि मैं खाना चाहता हूं, भन्ते।

स०: यदि आप एक बार खायें, तो कब तक आपकी भूख शान्त रहती है?

शि०: लगभग आधे दिन तक, भन्ते।

स०: यदि आप उस प्रकार खायें, जैसे अनाथपिण्डिक खाते थे, तो आप की भूख कब तक शान्त रहेगी?

शि०: शेष भव (जन्म एवं मृत्यु) चक्र तक, भन्ते।

स०: तो मुझे बताइये, आप के लिए सर्वश्रेष्ठ क्या है? आप की पत्नी द्वारा प्रदत्त भोजन, जो आप को आधे दिन तक संतुष्ट रखता है, अथवा वह जो बुद्ध देते हैं, जो आप को शेष भवचक्र पर्यन्त संतुष्ट रखता है?

शि०: मुझे उत्तर देना होगा कि जो बुद्ध प्रदान करते हैं, वही मेरे लिए सर्वोत्तम है, भन्ते।

स०: जो आपको आपकी पत्नी प्रस्तुत करती हैं, उसे तो आप खाते हैं। तो, जो भोजन आप को बुद्ध प्रदान करते हैं, उसका क्या करते हैं?

शि०: भन्ते, मैं उस के बारे में हिचकिचाता हूँ। इसीलये मैं स्वयं का अनुमोदन नहीं करता, भन्ते।

स०: अच्छा, अच्छा। कठिन परिश्रम कीजिये। आप इन अन्य सभी बातों के लिये इतना प्रयास करते हैं, क्योंकि आप मन एवं पदार्थ को ठीक से नहीं देखते। किन्तु आप बुद्ध के प्रति सम्मान अवश्य अनुभव करते हैं। ध्यान लगाने का निर्णय ले लिया है, तो ध्यान लगाइये। जैसे आप ध्यान लगाते हैं, तो संभव है कि आप के अंगों में पीड़ा एवं अकड़न हो। तो यह मत सोचिये, “मुझे यह पीड़ा क्यों हो रही है? क्या यह संकटमय है?” किन्तु एक संकल्प लीजिये, “इसे संकटमय होने दो! यदि मुझे मरना पड़े, तो मरने दो। मैं तो अतीत में भी मरा हूं।” आप क्या सोचते हैं, आप कितनी बार मर चुके हैं?

शि०: असंख्य बार, भन्ते।

स०: मुझे बताइये कि क्या आप की कभी ध्यान लगाते समय

मृत्यु हुई है?

शि०: नहीं भन्ते, मैं केवल तभी मरा हूं, जब मैं अकुशल रहा हूं। यही कारण है कि मैं अभी भी इतना क्षुब्ध हूं।

स०: अत: यदि हमें मरना है, तो हमें इसे कैसे देखना चाहिए? “मैं अभी तक ध्यान लगाते हुये कभी भी मृत्यु को नहीं प्राप्त हुआ हूं। मैं प्रात: तक प्रतीक्षा नहीं करूंगा। मैं अभी मर भी जाऊं तो मरने दो, जिससे कि मैं ध्यान लगाते हुये मृत्यु का अनुभव प्राप्त कर सकूं।” आप को इस प्रकार सोचना चाहिए। यदि आप ध्यान लगाते हुये मृत्यु को प्राप्त होते हैं, तो क्या आप दुखी होंगे?

शि०: नहीं भन्ते।

स०: यदि आप आलस्य एवं निष्क्रियता का जीवन जीते हैं, तो क्या आप सुखी होंगे?

शि०: नहीं, भन्ते। मैं जन्म व मृत्यु के चक्र अर्थात *संसार* में चक्कर लगाता रहूंगा, भन्ते।

स०: “समूचे *संसार* (भवचक्र) में, मैंने ध्यान के कारण कभी भी अंगों में पीड़ा या अकड़न का अनुभव नहीं किया है। यदि मैं इन कष्टों का अनुभव करूं, तो यह अच्छा है।” इस प्रकार आप को अपनी पीड़ा को देखना चाहिए। यद्यपि आपके अंगों में पीड़ा होती हो, फिर भी रुकिये मत। यह जानते रहिये कि अतीत के बुद्धिमान लोग इसी मार्ग पर चले हैं। आप को काम करना पड़ेगा। यदि आप प्रयास करने के विषय में केवल बातें ही करते हैं, तो आप को कुछ भी प्राप्त नहीं होगा। यदि आप ध्यान लगाते हैं, केवल तभी आप समझ सकते हैं। अब आप संभवत: सोच रहे हैं, “हम तो ध्यान लगाना चाहते हैं, परन्तु ये आदरणीय भिक्षु बड़ी देर से बात कर रहे हैं।” तो, अब अपना ध्यान केंद्रित कीजिये, जैसा कि बुद्ध ने आप को करने के लिये बताया है, तथा दृढ़ प्रयास के साथ एवं अटलता के साथ ध्यान लगाइये।

टिप्पणी

[१] जागृति की आकांक्षायें। जागृत व्यक्तियों (अर्हत) की तीन श्रेणियां होती हैं; शिक्षक बुद्ध, *पच्चेक* (प्रत्येक) बुद्ध, तथा सामान्य अर्हत (दो प्रमुख शिष्यों, अस्सी महान शिष्यों, एवं असंख्य अर्हतों में पुनर्विभाजित)। इन सभी व्यक्तियों ने चार आर्य सत्यों का पूर्णरूपेण आत्मसात् उपार्जित कर लिया है तथा इस प्रकार वे वास्तविकता के विषय में सभी तृष्णा, घृणा, एवं भ्रम से मुक्त हो चुके हैं।

शिक्षक बुद्ध तथा प्रत्येक बुद्ध, स्वयं जागृत होते हैं, अर्थात वे बिना किसी की शिक्षा के ही निर्वाण प्राप्त करते हैं, जबकि सामान्य अर्हत केवल किसी बुद्ध की शिक्षा प्राप्त करने के पश्चात ही निर्वाण प्राप्त कर सकते हैं। यद्यपि एक प्रत्येक बुद्ध ने, किसी बुद्ध की सहायता के बिना ही निर्वाण प्राप्त कर लिया है, परन्तु उनमें दूसरों को निर्वाण प्राप्ति की ओर अग्रणी साधना की शिक्षा देने की क्षमता नहीं होती।

प्रत्येक बुद्धत्व अथवा बुद्ध की शिक्षा ग्रहण करने के पश्चात सामान्य अर्हत्व की प्राप्ति के लिए आवश्यक अवधि की तुलना में, बुद्ध बनने के लिए किसी व्यक्ति को दस पारमी में स्वयं को परिपूर्ण करने के लिए, जितने समय की अवधि की आवश्यकता होती है, वह असंख्य गुना अधिक है। परन्तु कहा जाता है कि एक अर्हत के लिये भी निर्वाण प्राप्ति की संभावना विकसित करने के लिए एक सौ से लेकर एक लाख कल्पों तक की आवश्यकता होती है। जब आदरणीय वेबू सयादॉ आकांक्षाओं की बात करते हैं, तो वे सदैव तथा केवल इन्हीं रूपों में से एक की प्राप्ति की आकांक्षा के लिये करते हैं।

[२] *धम्म* (धर्म) अर्थात बुद्ध द्वारा प्रतिपादित "सार्वभौमिक नियम" पर गृहस्थ शिष्यों को उनके अनुरोध पर भिक्षुओं द्वारा प्रवचन दिये जाते हैं। उनके लिये भोजन प्रस्तुत होने के पश्चात सामान्यतया भिक्षु धम्म पर कोई व्याख्यान देते हैं, परन्तु बड़े बड़े समारोहों के लिए भी प्रसिद्ध भिक्षुओं द्वारा धम्म व्याख्यान आयोजित किए जाते हैं।

[३] भूमिका के अंतर्गत प्रवचनों में प्रयुक्त पालि पारिभाषिक शब्द देखिये।

[४] *अकालिको* : बुद्ध धम्म के छः गुणों में से एक। अकालिको के शाब्दिक अनुवाद का अर्थ "बिना किसी कालान्तर के", "तत्काल" होता है; जो बुद्ध की शिक्षा को व्यवहार में लाता है, उसे तत्काल परिणाम प्राप्त होता है।

[५] छठे शिक्षापद के अनुसार दोपहर बारह बजे के बाद ठोस आहार का सेवन वर्जित है। (पृ० १५ देखिये)।

[६] दूध को ठोस आहार माना जाता है।

[७] मग्गंग के लिये देखिये Ledi Sayadaw, The Manuals of Buddhism, पृ० २२१।

[८] *बोधिसत्त* (बोधिसत्व, "बोधि प्राप्त करने की आकांक्षा वाले"), भावी बुद्ध; एक ऐसे व्यक्ति जो किसी बुद्ध से प्रेरित होकर, बुद्धत्व प्राप्ति के लिए काम करने का प्रण लेते हैं। "तब से लेकर, अस्तित्व दर अस्तित्व, बोधिसत्व दस पारमी

(पारमिताओं या नैतिक गुणों की पराकाष्ठा की ओर) के अभ्यास के माध्यम से सर्वोच्च श्रेणी की मानसिक ऊर्जा संरक्षित करते हैं। " (देखिये, U Ba Khin, What Buddhism Is [Yangon 1954], p.6। वेबू सयादॉ द्वारा बतायी गई कथा जातक सं० ५१६ (महाकपि जातक) में पाई जाती है।

[९] *विसुद्धिमग्गो* (बुद्धघोसाचरियविरचितो), डॉ० तपस्या उपाध्याय द्वारा अनूदित, प्रथम भाग, बौद्धभारतीग्रन्थमाला १२(क) शील निर्देश (प्रथम परिच्छेद), बौद्धभारती (१९९८) वाराणसी, पृ० ६८-६९।

[१०] विशाखा बुद्ध की एक प्रख्यात गृहस्थ महिला शिष्य थीं।

[११] अनाथपिण्डिक बुद्ध के एक प्रख्यात गृहस्थ शिष्य थे। उनके विषय में जो कथा आदरणीय वेबू सयादॉ यहां देते हैं, उसके लिये विनय पिटक, गाथा २१६-२२३ देखिये।

[१२] सुमंगलविलासिनी, तृतीय, पालि टेक्स्ट सोसाइटी, पृ० ७४० देखिये।

[१३] ऐसी मान्यता है कि श्मशान (या कब्रिस्तान) में भूत प्रेत तथा नरभक्षक दैत्य आदि निम्न कोटि के प्राणी रहते हैं। किसी श्मशान (या कब्रिस्तान) से होकर गुजरने के लिये व्यक्ति को या तो सांसारिक अर्थों में अत्यंत साहसी होना होगा, अथवा चित्त एकाग्रता विकसित करनी होगी, तथा यदि संभव हो तो, अंतर्दृष्टि (*पञ्ञा* या प्रज्ञा) भी। अच्छी नैतिकता वाले तथा विकसित मानस वाले व्यक्ति उपद्रवी निम्न प्राणियों के प्रभाव से संरक्षित माने जाते हैं। सड़ते हुये शवों के अवलोकन के माध्यम से नश्वरता का एहसास करने के लिए एक प्रकार का ध्यान है, जो श्मशान में किया जाता है । इस प्रकार की साधना करने वाले व्यक्ति की बर्मा में अत्यधिक प्रशंसा की जाती है और सम्मान दिया जाता है।

[१४] निर्वाण के चार चरणों में से प्रथम, 'श्रोतापन्न मार्ग पद एवं फल पद', (देखिये पृ० २०-२१)।

[१५] एक असंखेय्य १ के पश्चात १४० शून्यों के बराबर होता है (१०^{१४०})।

प्रवचन ६

बिना हिचकिचाहट के परिश्रम!

वेबू सयादॉ:- आप ने शिक्षापद (शील) ग्रहण कर लिये हैं। अब जब कि आप ने नैतिकता की पूर्णता के अभ्यास का संकल्प ले लिया है, तो उसे परिपूर्ण कीजिये।

चार आर्य सत्यों को भेद कर जो आप साधते हैं, वह *बोधि* कहलाता है। आप एक अच्छे काल में तथा अस्तित्व की एक अच्छी योनि में उत्पन्न हुये हैं। तो अब, बुद्ध के बुद्धिमान शिष्यों का अनुकरण कीजिये तथा उनके जैसा प्रबल प्रयास कीजिये, जिससे आप उस जागृति को प्राप्त कर सकें, जिसके आप आकांक्षी हैं। जिन लोगों ने स्वयं बुद्ध से शिक्षा प्राप्त की थी, उन्होंने शरीर की सभी चार अवस्थाओं[1] में निरंतर परिश्रम किया तथा इस प्रकार निर्वाण प्राप्त किया।

वे मनुष्य, देवता, तथा ब्रह्मा, जिन्होंने मात्र एक ही अवसर पर अपनी आकांक्षायें[2] पूरी कीं, उनकी गिनती सैकड़ों, हजारों, लाखों, या दस लाखों में भी नहीं की जा सकती। कभी कभी तो मात्र एक क्षण में, असंख्य प्राणियों ने अपनी अपनी आकांक्षायें पूरी की। बुद्ध ने जब पूर्ण जागृति प्राप्त की, उसी समय से प्राणी निर्वाण प्राप्त करने में सक्षम हो गये हैं। किन्तु ऐसा नहीं कि केवल बुद्ध के जीवनकाल में ही प्राणी निर्वाण प्राप्त कर सकते हैं, अपितु जब तक बुद्ध की शिक्षा उपलब्ध है, तब तक निर्वाण प्राप्त किया जा सकता है।

निर्वाण की प्राप्ति का परमानंद, मात्र एक संक्षिप्त पल के लिए नहीं होता। शेष जन्म एवं मृत्यु चक्र *(संसार)* में इसका स्थायी प्रभाव पड़ेगा। जो बुद्ध ने सिखाया है, वह दुख से बाहर निकलने का मार्ग है। आप को बहुत कुछ जानने की आवश्यकता नहीं है। यदि आप एक विधा का ठीक से, स्थिर एवं दृढ़ प्रयास के साथ अभ्यास करते हैं, तो आप को स्वयं पता चल जाएगा कि आप महान शक्तिमान लोग हैं। आप को शिक्षा के विषय में अन्य लोगों से पूछने की आवश्यकता नहीं होगी, तथा आप को दूसरों से यह कहने की भी आवश्यकता नहीं

होगी कि आप साधना करते हैं।

एक बार जब आप प्रयास स्थापित कर लेते हैं, तो आप को केवल यही नहीं पता चलेगा कि अच्छे शिक्षकों ने आप को क्या बताया है, अपितु *विरिय इद्धिपाद* (वीर्य ऋद्धिपाद) घटक एक क्षण में कैसे उदय हो जाता है, वह आप को स्वयं स्पष्ट हो जाएगा।

जैसा कि अतीत में उनके शिष्यों ने किया था, आप में बुद्ध के अच्छे परामर्श का पालन करने में सक्षम होने की अच्छी गुणवत्ता है।

जब मैं प्रयास में वृद्धि करता हूँ, तो वीर्य-इद्धिपाद घटक में भी वृद्धि होगी। और तब क्या होगा? "केवल इतने प्रयास से ही वीर्य-इद्धिपाद घटक इस सीमा तक उत्पन्न हो गया है। किन्तु मेरी ऊर्जा अभी समाप्त नहीं हुई है। अभी और है। मैं अपना प्रयास और आगे बढ़ाऊंगा" मुझे ऐसा लगेगा। तथा प्रयास में वृद्धि की इच्छा प्रबल होगी। उसी क्षण प्रयास बढ़ जाता है। जैसे ही प्रयास बढ़ता है, वीर्य-इद्धिपाद घटक और प्रबल हो जाता है। जब ये कारक, इस प्रकार, एक उत्कृष्ट स्तर पर पहुंचते हैं, तो आप की सभी आकांक्षाओं की पूर्ति हो सकती है।

विराम मत लीजिये। अवकाश या छुट्टी मत लीजिये। निरंतर काम करते रहिये। यदि आप निरंतर विकसित होते हैं, तो आप अधिकाधिक प्रसन्न एवं सुखी हो जाएंगे। इस प्रकार, बुद्ध के शिष्य अत्यंत आनन्दित हुये, सदैव और भी चाहते हुये। आप समझ रहे हैं न?

जब कोई राजा एक देश में शासन करता है, तो क्या वह आत्मसंतुष्टि से कहता है, "यह एक देश मेरे लिए पर्याप्त है?"

शिष्य: नहीं भन्ते, वह संतुष्ट नहीं रहता।

स०: तथा जब वह एक पूरे महाद्वीप पर शासन कर सम्राट बन जाता है, तो क्या वह तब संतुष्ट होता है?

शि०: नहीं भन्ते, नहीं होता।

स०: यदि वह संतुष्ट नहीं है, तो वह क्या करेगा?

शि०: वह अधिक से अधिक क्षेत्रों का अधिग्रहण करने का प्रयास करेगा, भन्ते।

स०: जब कोई व्यक्ति एक महाद्वीप का सम्राट होता है, तो वह समूचा संसार चाहता है। जब वह समूचा संसार पा लेता है, तो वह

एक सार्वभौमिक चक्रवर्ती सम्राट[3] बनना चाहता है। एक बार जब वह एक सार्वभौमिक चक्रवर्ती सम्राट बन जाता है, तो क्या वह कहेगा, “यह पर्याप्त है” तथा संतुष्ट होगा?

शि०: नहीं भन्ते, वह संतुष्ट नहीं होगा।

स०: वे सभी लोग जो अपनी श्रद्धा में उत्कृष्ट हैं तथा उच्चतम श्रेणी की उदारता प्रस्तुत कर चुके हैं एवं जिन्होंने सर्वोच्च सम्मान प्रदर्शित किया है, वे संतुष्ट नहीं हो सकते। वे ध्यान लगाने का अभ्यास करेंगे और धीरे-धीरे जागृति के सोपानों *(समापत्ति)* को प्राप्त करेंगे। एक बार जब वे निर्वाण पदों में प्रवेश करने में सक्षम हो जाते हैं, तो उनके लिए केवल यही प्रसन्नता गणनीय होगी।

यदि कोई उच्चतम तथा श्रेष्ठतम आनन्द है तो वह निर्वाण है। ऐसा कहा जाता है कि किसी को भी उच्चतम एवं श्रेष्ठतम निर्वाण का अनुभव कभी पर्याप्त नहीं लगता। और इसे न केवल बुद्ध के तत्कालीन शिष्य उपलब्ध करने में सक्षम हुये; आप भी, अब भी, इस परम आनंद का अनुभव करेंगे, यदि आप उसी सीमा तक निरंतर प्रयास करें, जिस सीमा तक उस समय के बुद्धिमान लोगों ने किया था। तब आपको पता चलेगा कि, “मैंने ऐसा आनन्द प्राप्त किया है, जो मात्र एक पल तक का ही नहीं, या केवल एक जीवन पर्यंत का ही नहीं, अपितु शेष जन्म-मृत्यु चक्र भर के लिए है। और मैंने क्यों ऐसा आनन्द प्राप्त किया? क्योंकि मैं अस्तित्व के उचित लोक में उत्पन्न हुआ था, क्योंकि मैं सही समय पर पैदा हुआ था, क्योंकि मैंने सुदृढ़ प्रयास किया है।”

किसी भी समय, जब मनुष्यों, देवताओं एवं ब्रह्माओं ने उपदेशों को स्वीकार किया तथा उनका अभ्यास किया, तो वे सफल हुये। इस संदर्भ में, “किसी भी समय” से तात्पर्य है कि जब भी कोई यह अभ्यास करता है, तो उसे ज्ञान प्राप्त होता है। वह समय अवधि, जिसमें बुद्ध की शिक्षा उपलब्ध होती है, अत्यंत महत्वपूर्ण तथा विशेष है; यदि आप निर्वाण प्राप्त करना चाहते हैं, तो आप किसी भी समय ऐसा कर सकते हैं; इस समय यह सरल है।

“यह मेरे बस का नहीं है। यह मेरे लिए उपयुक्त नहीं है। मुझे इस से कुछ भी प्राप्त नहीं होगा।” ऐसा मत कहिये। आप की महान आकांक्षायें है तथा अब आप उनकी पूर्ति कर सकते हैं। अत: यदि आप स्वयं से कहते हैं, “मैं अब इसी समय से अभ्यास में लग

जाऊंगा," तो क्या आप को नहीं लगता कि आप वास्तविक ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं? आप इसे अकेले में अथवा किसी समूह में अभ्यास के द्वारा प्राप्त कर सकते हैं। स्वयं प्रयास कीजिये। बुद्ध द्वारा सिखाई गई किसी एक तकनीक को लीजिये तथा एकाग्रता एवं दृढ़ प्रयास के साथ उसका अभ्यास कीजिये। आश्वास, प्रश्वास तथा उस स्थान की जागरूकता स्थापित कीजिये, जहां श्वास लेते समय और बाहर छोड़ते समय वायु स्पर्श करती है।

जब आप इस प्रकार कर्मस्थान को जानते हैं, तो क्या फिर भी चिंता, व्याकुलता, तथा भय हो सकता है? क्या वहां तब भी लोभ, घृणा एवं भ्रम हो सकता है?[४] तथा, जब आप अपना ध्यान इस प्रकार केंद्रित करते हैं, तो आप शिक्षा का सम्मान करते हैं, करते हैं न?

शि०: हाँ, भन्ते।

स०: आप समझ जायेंगे कि जिस मात्रा में आप दुख से बाहर निकलते हैं, वह इस बात पर निर्भर करता है कि आप कितना प्रयास करते हैं तथा इस प्रयास से कितनी दृढ़तापूर्वक वीर्य इद्धिपाद घटक उदित होता है।

शि०: हम समझते हैं, भन्ते।

स०: संदेह के लिए अब कोई स्थान नहीं होगा क्योंकि आप ने तकनीक का अभ्यास किया है तथा स्वयं इसका अनुभव किया है, और इसलिए आप इसे जानते हैं। आप सोचेंगे, "यहाँ तक कि इतने कम समय में भी मैं इस सीमा तक दुख से तत्काल बाहर आने में सक्षम हो गया हूँ, किन्तु मेरी शक्ति अभी समाप्त नहीं हुई है।" तथा और अधिक प्रयास करने की इच्छा उत्पन्न होती है, और आप ऐसे आनन्द से आनन्दित होंगे, जिससे आप कभी थकेंगे नहीं।

अब मुझे बताइये। विश्व में कोई सार्वभौमिक सम्राट जैसी चीज है, है न?

शि०: हाँ, भन्ते, है।

स०: जब एक सार्वभौमिक सम्राट के उदय होने का सही समय आ जाता है, तो क्या किसी को भी इस तथ्य का आभास नहीं होगा?

शि०: हम नहीं जानते, भन्ते।

स०: सार्वभौमिक सम्राट के उदय होने के लगभग एक सौ वर्ष

पूर्व, यह शुभ समाचार चारों ओर फैलता है और एक हलचल मच जाती है। तब सब अपनी आशायें एवं आकांक्षायें सार्वभौमिक सम्राट पर स्थापित करते हैं। वे हर्षित होते हैं, तथा जब वह जन्म लेता है, तो वे आनन्द मनाते हैं।

किसी सार्वभौमिक सम्राट के उदय होने के लिए क्या क्या परिस्थितियां आवश्यक हैं?

शि०: जब “चक्र रत्न”[५] उदय होता है, भन्ते, केवल तभी कोई सार्वभौमिक सम्राट बन सकता है।

स०: हाँ, चक्र रत्न उदय होने के पहले वह भ्रूण सार्वभौमिक सम्राट कहलाता है, किन्तु फिर भी उसका प्रभुत्व, उसकी संपत्ति, तथा शक्ति विशेष होती है। क्या वह कहेगा, “चक्र रत्न के उदय होने की आवश्यकता नहीं है; जो भी मुझे प्राप्त है, वह मेरे लिए पर्याप्त है”?

शि०: नहीं भन्ते, वह ऐसा नहीं कहेगा।

स: और क्यों नहीं?

शि०: क्योंकि वह चक्र रत्न के उदय होने के माध्यम से और भी अधिक श्रेष्ठतर बनना चाहता है।

स०: तो, चक्र रत्न कब आएगा?

शि०: वह सही समय पर आयेगा, भन्ते।

स०: सार्वभौमिक भ्रूण सम्राट के पारमी-संग्रह के कारण चक्र रत्न उत्पन्न होता है। किन्तु उसके लिए अभी भी कुछ कर्तव्य होते हैं, और इन कर्तव्यों को समझ कर तथा उन्हें ध्यान में रखते हुए, उसे उन्हें संपादित करना होगा।

अब मान लीजिये कि कोई भ्रूण सार्वभौमिक सम्राट है। उसकी पारमी परिपक्व हो गई हैं, किन्तु वह सार्वभौमिक सम्राट बनने के लिये आवश्यक अंतिम कर्तव्यों का निर्वाह नहीं करता। तो क्या चक्र रत्न अपने आप उत्पन्न हो जायेगा?

शि०: नहीं भन्ते, मेरे विचार से वह स्वत: नहीं उत्पन्न होगा। उसे स्वयं और परिश्रम करना होगा।

स०: अब मान लीजिये कि आप समूचे विश्व पर शासन करने के लिये रत्न चक्र के उदय होने की प्रतीक्षा कर रहे सार्वभौमिक भ्रूण

सम्राट थे। आप को अभी भी आगे कार्य करना होगा। आप को *सील* (शील) का पालन करना होगा। किन्तु क्या आप कहेंगे, “ठीक है, अब मुझे चक्र रत्न की आवश्यकता नहीं है। मैंने जो धन एवं वैभव प्राप्त कर लिया है, उससे मैं पूर्णतया संतुष्ट हूँ।”?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: ऐसे में आप इसका परित्याग नहीं करेंगे, क्योंकि यदि आप एक सार्वभौमिक सम्राट बन जाते हैं, तो समूचे विश्व में धर्म के अनुसार शासन करने में सक्षम हो जाएंगे, जिससे कि समूचा विश्व आनन्दित होगा। क्या आप समझते हैं कि आपके राज्यों के लोग आप से कहेंगे, “भो सार्वभौमिक भ्रूण सम्राट! आप के पास पर्याप्त प्रभुत्व है”?

शि०: नहीं, भन्ते, निःसन्देह नहीं।

स०: तो, लोग क्या कहेंगे?

शि०: वे कहेंगे, “कठिन परिश्रम कीजिये तथा अपने कर्तव्यों का पालन कीजिये,” भन्ते।

स०: और ऐसा क्यों?

शि०: क्योंकि वे चाहते हैं कि चक्र रत्न उदय हो, भन्ते।

स०: हाँ, देखिये, सार्वभौमिक सम्राट के चक्र की शक्ति के कारण, सभी लोग विभिन्न प्रकार के अनेक सुखों का अनुभव करेंगे। किन्तु जब कोई व्यक्ति सार्वभौमिक सम्राट बन जाता है, तो क्या इस का परिणाम उसके शेष जन्म एवं मृत्यु चक्र पर पड़ेगा? वह एक सार्वभौमिक सम्राट कब तक बना रह सकता है?

शि०: केवल तभी तक, जब तक चक्र रत्न है, भन्ते।

स०: हाँ, यहाँ तक कि एक सार्वभौमिक सम्राट भी, अधिक से आधिक एक जीवन पर्यंत ही अपने सिंहासन पर रह सकता है, किन्तु अब बुद्ध की शिक्षायें उपलब्ध हैं। सभी भद्र प्राणी जिन्होंने सुखद लोकों में जन्म लिया है, यदि बुद्ध की शिक्षा का अभ्यास करने लगें, तो वे जागृति प्राप्त कर सकते हैं — जिसकी उन्होंने अतीत में आकांक्षा की थी। किन्तु जैसा कि सार्वभौमिक भ्रूण सम्राट के साथ होता है कि वह राजसी वैभव के भोग मात्र से ही — जिसे उसने पहले ही प्राप्त कर लिया है — सार्वभौमिक सम्राट नहीं बन जाता; वह एक सार्वभौमिक शासक तभी बनेगा, जब वह चक्र रत्न प्राप्त करने के लिए आवश्यक

कर्तव्यों एवं अनुशासन का पालन करेगा।

अच्छा, आप लगभग कब निर्वाण प्राप्त करना चाहते हैं?

शि०: अत्यंत शीघ्र ही, भन्ते।

स०: इसका क्या तात्पर्य है?

शि०: अभी, तत्काल, भन्ते।

स०: तो, आप इसे अभी, इसी समय प्राप्त करने जा रहे हैं?

शि०: यदि ऐसा संभव हो, तो भन्ते।

स०: अच्छा, जिस समय आप यह स्वीकार कर लेंगे, तब आप वहां पहुंच जाएंगे।

शि०: यह केवल तभी प्राप्त हो सकता है, जब दस *पारमी* (पारमितायें) परिपूर्ण हों, भन्ते।

स०: आप अभी भी नहीं समझ रहे हैं। हम अभी सार्वभौमिक भ्रूण सम्राट के विषय में चर्चा कर रहे थे। वे दसों पारमी के परिपूर्ण करने के कारण ही वहां तक पहुंचे। दस पारमी के परिपूर्ण होने का अर्थ है कि वह निश्चित रूप से एक सार्वभौमिक सम्राट बन सकता है। परन्तु वह एक सार्वभौमिक सम्राट कब बनेगा? जब वह उन कार्यों एवं कर्तव्यों को पूर्ण करेगा, जिनके कारण चक्र रत्न उत्पन्न होता है। अत:, यदि वह ऐसा करता है, तो रत्न उदित होगा। तो, मुझसे यह मत कहिये कि आप को निर्वाण चाहिये। यदि आप अभी अभ्यास करते हैं, तो आप इसे अभी प्राप्त कर लेंगे। क्या आप अभ्यास करेंगे? परन्तु थोड़ी देर के बाद उठ कर भाग मत जाइयेगा।

यदि आप प्रभुसत्ता सम्पन्न शासक बनना चाहते हैं, तो आप को क्या करना होगा? आप को उन सभी कलाओं में निपुण होना होगा, जो किसी राजकुमार तथा राजकुमारी के लिए आवश्यक होती हैं। तो आप को क्या लगता है, बुद्ध के पुत्रों के रूप में आप को किन किन बातों में दक्षता प्राप्त करनी होगी?

शि०: भन्ते, हमें *सील* (शील), समाधि, एवं *पञ्ञा* (प्रज्ञा) में निपुणता प्राप्त करनी होगी।

स०: एक राजा बनने के लिए आप को क्या करना होता है? जिन कलाओं में एक राजा को निपुण होना होता है, आप को उन अठारह

कलाओं का अध्ययन तथा अभ्यास करना पड़ता होगा। आप को युद्ध के हाथियों, रणनीति, शत्रु को अभिभूत कैसे करना है, इत्यादि के विषय में सीखना होगा। एक बार जब आप यह सब सीख लेते हैं, तो शत्रु का सामना होने पर आप क्या करेंगे?

शि०: हम उन पर आक्रमण करेंगे, भन्ते।

स०: यहाँ ऐसे शत्रु हैं, जो हमारी निर्वाण की ओर की प्रगति में बाधा डालते हैं, और यदि हम वहाँ तक पहुंचना चाहें, तो हमें उनसे युद्ध करना होगा। क्या आप शस्त्रों से सुसज्जि होकर उनसे युद्ध करेंगे?

शि०: हाँ, भन्ते।

स०: आप को लंबे समय तक बैठना होगा। एक बार जब युद्ध प्रारंभ होता है, तो आप को वास्तव में लड़ना होगा। एक बार जब आप ने युद्धभूमि में अपने सैनिकों को तैनात कर दिया, तो आप को आगे बढ़ना होगा। जब आप विजयी होंगे, केवल तभी आप एक राजा बनेंगे।

शि०: हम लड़ेंगे, भन्ते।

स०: अच्छा, आगे बढ़िये। भले ही लंबा समय लगे, उठ कर भाग मत जाइये। यदि आप अच्छी तरह से युद्ध करेंगे, तो आप एक संप्रभु राजा बन जाएंगे।

बुद्ध के समय, लोगों ने स्वयं बुद्ध से शिक्षा ग्रहण की। बुद्ध ने मात्र यही सिखाया कि अज्ञान के सभी रूपों को कैसे परास्त किया जाय। क्या आपको लगता है कि उन सभी लोगों ने, जिन्होंने उनके शब्दों को सुना तथा तदनुसार साधना की, क्या अज्ञान को दूर भगाया? उन्होंने वास्तव में अज्ञानता के सभी रूपों का खंडन किया तथा इसीलिए वे विजयी हुये। उन्होंने परम आनन्द की प्राप्ति की। स्वयं को प्रयास में स्थापित कीजिये और आपकी सारी आकांक्षायें पूर्ण होंगी। आप युद्ध के लिए शस्त्रास्त्रों से अच्छी तरह सुसज्जित हैं, हैं न?

शि०: हाँ, भन्ते।

स०: और आप लड़ेंगे, कि नहीं? आपके शत्रु आक्रमण करते हैं, तथा वे प्राय: एवं पूरी शक्ति के साथ आक्रमण करते हैं। अकर्मण्यता, आलस्य एवं तन्द्रा मित्र हैं या शत्रु? जब वे आते हैं, तो आप क्या

करते हैं? मुझे लगता है कि आप को युद्ध लड़े हुये कुछ समय हो गया है?

शि०: बहुत अधिक समय, भन्ते।

स०: तो मुझे उन शस्त्रों के विषय में बताइये, जिनका आप को उपयोग करना होगा, तथा आप को कैसे युद्ध करना है।

शि०: हमें प्रति दिन एक घंटे युद्ध करना है, भन्ते।

स०: मात्र एक घंटे प्रति दिन?

शि०: हम इतना भी सदैव नहीं कर पाते, भन्ते।

स०: देखिये! क्या ऐसा इसलिये है कि शस्त्र कमजोर हैं अथवा योद्धा कमजोर हैं?

शि०: हम दुर्बल हैं, भन्ते।

स०: वे राजकुमार तथा राजकुमारियां, जो शासक बनना चाहते हैं, क्या वे भी दुर्बल होते हैं?

शि०: नहीं भन्ते। वे नहीं हो सकते, क्योंकि दुर्बल राजकुमार पराजित हो जाते हैं।

स०: किन्तु यहां, ये राजकुमार, सुदृढ़ एवं शक्तिमान हैं या दुर्बल?

शि०: हम दुर्बल हैं, भन्ते।

स०: बुद्ध की संतान के रूप में, क्या आप निर्वाण की संप्रभुता प्राप्त करना चाहते हैं, या आप राजकुमार एवं राजकुमारियां ही बने रहना चाहते हैं?

शि०: हम सभी शासक बनना चाहते हैं, भन्ते।

स०: आपके पास जो शस्त्र है, वह अच्छा है, अत: आक्रमण कीजिये! किन्तु केवल तभी शत्रु आप से भयभीत होंगे, यदि आप शस्त्रों को ठीक से पकड़ेंगे। मुझे लगता है कि आप शस्त्र को ठीक से नहीं पकड़ते।

शि०: हम आक्रमण करते हैं, भन्ते, परन्तु हमारे आक्रमण का तरीका कमजोर है। करुणा से, हमें एक शक्तिशाली शस्त्र दीजिये, भन्ते।

स०: मैं तो शस्त्र आप को केवल दे सकता हूं। यह शस्त्र कुछ भी नहीं करेगा; यदि आप इस शस्त्र को ग्रहण करते हैं तथा इसका

उपयोग करते हैं, केवल तभी आप जीत सकते हैं। कोई शस्त्र कमजोर नहीं है, और आप के पास केवल एक ही नहीं है। आप के पास शस्त्रों का भण्डार है। यदि मैं उनकी गणना करूं, तो एक लंबी सूची बन जाएगी।

शि०: भन्ते, हम विफल होते हैं, क्योंकि हमारे पास इतने सारे शस्त्र हैं।

स०: नहीं, ऐसा इसलिये है, क्योंकि आप लड़ते नहीं है। आप को लड़ना है। क्या आप समझ रहे हैं? क्या आप संप्रभु राजा नहीं बनना चाहते? क्या आप राजकुमार एवं राजकुमारियों के रूप में ही रहना चाहते हैं?

शि०: हम कठिन प्रयास करते हैं, भन्ते, परन्तु हम कभी सफल नहीं होते।

स०: हाँ, हाँ, किन्तु शस्त्र ठीक है। आप सफल नहीं होते, क्योंकि आप संघर्ष नहीं करते। आप भी अधिकांश लोगों की तरह बात कर रहे हैं। आप ध्यान लगाते हैं, आप प्रयास करते हैं, किन्तु तथापि ऐसा लगता है कि जैसे कोई प्रयास नहीं था। आप में इतनी ऊर्जा है, किन्तु आप इसका प्रयोग नहीं करते। आप के भीतर ऊर्जा अवश्य है। यदि आप अपनी ऊर्जा के समूचे भण्डार को उपयोग में लायें, तो आप निश्चित रूप से बुद्ध के वास्तविक बेटे और बेटियां बन जाएंगे, निर्वाण प्राप्त कर राजा बन जायेंगे। बुद्ध के पुत्र-पुत्रियों में निर्देशों को स्वीकार करने की, प्रयास करने की, तथा बुद्ध की शिक्षा का पालन करने की क्षमता होती है। वे सभी जो शिक्षा का अभ्यास करते हैं, चाहे वे मनुष्य, देवता, या ब्रह्मा हों, अपनी निर्वाण की विभिन्न आकांक्षाओं को पूरा कर सकते हैं। यहां तक कि यदि आप केवल एक ही दिन तक आश्वास एवं प्रश्वास के विषय में निरंतर जागरूकता बनाए रखें, तो आप बहुत कुछ समझ जाएंगे। आप कह सकते हैं कि आप इतने वर्षो से ध्यान लगा रहे हैं, किन्तु क्या आप वास्तव में कभी पूरे एक दिन तक ध्यान केंद्रित किये रखने में सक्षम हुये हैं?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: एक दिन से मेरा तात्पर्य है एक दिन और एक रात, चौबीस घंटे। अच्छा, ऐसा कीजिये; एक दिन और एक रात के लिए बुद्ध की शिक्षाओं का पूरी तरह से अभ्यास कीजिये। यदि आप ने एक बार

किया, तो आप मात्र एक ही दिन के भी मूल्य की सराहना में सक्षम हो जाएंगे। आप में से कुछ लोग बीस या तीस वर्षों से साधना कर रहे हो सकते हैं तथा कुछ लोग और भी अधिक समय से। किन्तु बस स्वयं का परीक्षण कीजिये। क्या आप ने वास्तव में, स्वयं को पूर्ण प्रयास में स्थापित कर, किसी एक दिन को भी साधना से भरा है? क्या भरा है?

शि०: नहीं, भन्ते, हम ने नहीं किया है।

स०: और क्यों आप ने एक पूरे दिन के लिए भी स्वयं को कभी पूरी तरह समर्पित नहीं किया है? आप के पास आवश्यक ऊर्जा है, क्या नहीं है?

शि०: हाँ, भन्ते।

स०: आप में जो ऊर्जा है, उसका उपयोग आप सही स्थान पर नहीं करते। बिना किसी प्रयोजन के इसे व्यर्थ कर देते हैं। क्या आप अभी भी मनोरंजन तथा अभिनय देखने जाते हैं?

शि०: हाँ, भन्ते। हम बिना सोये भोर तक सारी रात एक प्वै[६] देखते हैं।

स०: लगातार कितनी रातों तक आप ऐसा करते हैं?

शि०: लगभग दो या तीन रात, भन्ते।

स०: सब मिलाकर कितनी बार आप ने देखा है?

शि०: मुझे याद नहीं, भन्ते।

स०: आप देखिये; वहां तो आप में बहुत ऊर्जा है। दिन और रात। वहाँ आपका प्रयास प्रबल है। तो, कितनी बार आप ने उपोसथ शील का पालन किया है?[७]

शि०: अनेक बार, भन्ते।

स०: मेरा तात्पर्य है कि आप ने कितने दिन आठ उपोसथ शीलों का पालन पूरे दिन और रात भर किया है?

शि०: जब हम बच्चे थे, तब से हमने उनका पालन किया है, भन्ते।

स०: कुल मिला कर कितने दिन? दिन और रात, चौबीस घंटे को मैं एक दिन कहता हूं। यदि आप इसे इस प्रकार देखें, तो क्या आप पूरे एक दिन उपोसथ व्रत पालन करते हैं?

शि०: नहीं भन्ते, हम नहीं करते। एक बार में हम आधे दिन पालन करते हैं, भन्ते।

स०: उस आधे दिन में क्या आप उन्हें उनकी पराकाष्ठा तक परिपूर्ण करते हैं?

शि०: हम ऐसा करने में असमर्थ हैं, भन्ते। हम ने आज प्रात; प्रारंभ किया है तथा कल तक इसका पालन करेंगे।

स०: आप में काम करने की इच्छाशक्ति तो है, किन्तु सामान्यतया आप इसका उपयोग किसी महान उद्देश्य के लिए नहीं करते, अपितु प्वै देखने के लिए करते हैं। यदि आप प्वै देखते देखते मृत्यु को प्राप्त होते हैं, तो आप कहाँ जायेंगे?

शि०: अधोलोक में, भन्ते।

स०: क्या आप यही चाहते हैं?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: यद्यपि आप यह नहीं चाहते, फिर भी इसका आप पर अत्यधिक प्रभाव है, है न? यदि आप वास्तव में समूचे दिन संपूर्ण प्रयास के साथ उपोसथ दिवस का पालन करते, तो क्या आप तब भी अपनी आकांक्षायें पूरी नहीं कर पाते? यदि आप एक उपोसथ दिवस पर अपनी साधना बनाये रखें, तो आप समझ जायेंगे, आपको कुछ ज्ञान प्राप्त होगा।

बुद्ध के सच्चे शिष्य उपोसथ दिवसों पर शील ग्रहण करते हैं, तथा तत्काल ध्यान की विषय वस्तु लेकर अपना ध्यान उस पर टिकाये रखते हैं। अच्छा, यदि आपका ध्यान कर्मस्थान पर दृढ़ता से स्थित हो जाता है, तो क्या आलस्य, अकर्मण्यता या तन्द्रा आप में खलल डाल सकती हैं?

शि०: नहीं भन्ते, वे ऐसा नहीं कर सकती।

स०: यदि हमारा ध्यान, दृढ़तापूर्वक आश्वास, प्रश्वास एवं संपर्क बिन्दु पर स्थापित हो जाता है, तो क्या फिर भी हम अन्य लोगों की बातचीत सुनते हैं?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: यदि कोई बहुत जोर से बोलता है, तो क्या होता है?

शि०: वह हमें तंग नहीं करता है, भन्ते।

स०: कोई चाहत, घृणा या भ्रम नहीं है। इस प्रकार यदि हमारा मन लोभ, घृणा एवं अज्ञान से परिष्कृत हो जाय, तो क्या फिर भी अकेलापन, अवसाद एवं आलस्य रहेगा?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: क्या हम तब भी, साहचर्य के अभाव का अनुभव करते हैं?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: क्या हम तब भी जानना चाहते हैं कि दूसरे क्या कह रहे हैं?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: यदि कोई आता है और हमें बाहर जाने के लिये आमंत्रित करता है, तो क्या हम उत्साहित होते हैं?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: हमारे पास जो है, हम उसकी ईर्ष्यापूर्वक चौकसी नहीं करेंगे। अच्छे लोग ऐसे नहीं होते। हम जिनके साथ रहते हैं, उन लोगों के साथ हम इसे साझा करते हैं। “मुझे जो प्राप्त हुआ हे, वह उन्हें भी प्राप्त हो।” अच्छा, यदि आप सब सूर्योदय से सूर्यास्त तक, अविरल दृढ़ प्रयास की स्थापना करते हैं, तो क्या होगा? सूर्योदय से सूर्यास्त तक, यह एक लंबे समय की अवधि है। किन्तु क्या आप को यह लंबा लगेगा?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: आप सोचेंगे, “आज का समय तो इतना शीघ्र समाप्त हो गया! हम ने उपोसथ का पालन किया तथा समय उड़नछू हो गया! और मुझे वास्तव में नहीं पता कि यह दिन इतना छोटा क्यों था।” तथा सूर्यास्त के पश्चात आप फिर से कर्मस्थान की जागरूकता स्थापित करेंगे, और फिर पौ फटेगी, तब भी आप ऊपरी होंठ के ऊपर, नाक के नीचे, कर्म-स्थान के संज्ञान की निरंतरता बनाये रखेंगे, जब तक दिन न निकल आये। बिना किसी रुकावट के। और आपको आश्चर्य होगा, “यह रात कैसे इतनी जल्दी बीत गई? अब तो फिर से दिन चढ़ आया!”

उपोसथ दिवसों पर इसी प्रकार वे अभ्यास करते थे। जब बुद्ध

के अन्तर्गत उनके शिष्य एक दिन का अभ्यास करने का निर्णय लेते, तो वे चौबीस घंटे तक साधना करते थे। और जब दिन निकल आता, तो तब भी वे संतुष्ट नहीं होते थे और कहते, “जन्म और मृत्यु के इस लंबे चक्र में हम बहुत समय से वे सभी अन्य कार्य करते रहे हैं, किन्तु यह नहीं किया” और वे अडिग रूप से निरन्तरता बनाये रखते। क्या आप के भी ऐसे दिन होते हैं?

शि०: हमारे दिनों में कुछ रुकावटें आती हैं, भन्ते।

स०: यदि कोई उपोसथ व्रत रखता है, और उसका मन यहाँ वहाँ भटकता है — बस किसी का भी, मेरा तात्पर्य आप से नहीं है — तो उसका मन इधर से उधर फुदकता रहता है। परन्तु वह एक पगोडा में या एक पवित्र बोधि-वृक्ष के नीचे है, और मान लीजिये कि वह उसी क्षण मृत्यु को प्राप्त हो जाता है। तो उस भक्त का क्या होगा?

शि०: वह अधोलोकों (दुर्गति) में जायेगा, भन्ते।

स०: अधोलोक कितने होते हैं?

शि०: चार अधोलोक हैं, भन्ते।

स०: वे कौन कौन से हैं?

शि०: नरक, जानवरों का (तिरच्छन्न) लोक, भूखे प्रेतों (या भूतों) का लोक, तथा असुर लोक।

स०: अच्छा, तो कौन नरक या जानवरों के लोक में जाना चाहता है?

शि०: मैं तो नहीं, भन्ते।

स०: प्रेत (भूत) लोक या दानव (असुर) लोक के विषय में क्या विचार है?

शि०: मैं वहाँ नहीं जाना चाहता, भन्ते।

स०: यदि आप शील ग्रहण करते हैं, और फिर बुद्ध की शिक्षा का पालन करने में अपना मन दृढ़ता पूर्वक नहीं लगाते, तो यह कुशल[८] है या नहीं?

शि०: यह अकुशल है, भन्ते।

स०: यदि कोई व्यक्ति अपना ध्यान केंद्रित किये बिना ही उपोसथ दिवसों का पालन करता है, और जब वह मरता है, तो उसका पुनर्जन्म

कहां होगा?

शि०: अधोलोकों में, भन्ते।

स०: क्या आप सुनिश्चित हैं?

शि०: हाँ, भन्ते, मैं सुनिश्चित हूं।

स०: यदि मैं किसी ऐसे के विषय में बात करता हूं, जो कर्मस्थान पर अपना मन टिका कर नहीं रखता, तो मैं आप लोगों के विषय में बात नहीं कर रहा हूं; मैं उस (काल्पनिक) भक्त के विषय में बात कर रहा हूँ।

शि०: भन्ते, अपनी करुणा से हमें अधोलोकों से बाहर निकलने का मार्ग दिखाइये।

स०: क्या आपको स्मरण है कि आप ने कैसे अपना ध्यान केंद्रित किया था, जैसा कि बुद्ध ने सिखाया है?

शि०: हाँ, भन्ते, मुझे याद है।

स०: तो फिर, आइये हम उस स्थान पर ही मन को स्थित किये रखते हैं। आप क्या सोचते हैं?

शि०: हाँ, भन्ते।

स०: परन्तु यह ज़ाहिर है कि अब आप एक पूरे दिन की साधना नहीं कर सकते। किन्तु यदि आप तब तक अभ्यास करें जब तक प्रकाश है, तो आप आधे दिन की कर लेंगे। आप क्या सोचते हैं?

शि०: हम अपना ध्यान इस स्थान पर रखेंगे, भन्ते।

स०: आज रात आप को और क्या करना है?

शि०: रात में कुछ नहीं करना है, भन्ते।

स०: आप ने भोजन ग्रहण कर लिया है, तो अब आप को भोजन नहीं पकाना है, तथा और कुछ तो करने को है नहीं। बहुत अच्छा। चूंकि आप ने उपोसथ व्रत रखा है, तो क्या आप यहाँ अब रुकेंगे? क्या आप बाहर जाना नहीं चाहेंगे?

शि०: हम अपना सर्वाधिक प्रयास करेंगे, भन्ते।

स०: यदि आप कहते हैं, "हम अपना सर्वाधिक प्रयास करेंगे," तो क्या तब कोई खलल नहीं पड़ेगा? क्या कोई शत्रु आक्रमण नहीं करेगा? यदि आपका वास्तव में यही अर्थ है, तभी शत्रु भयभीत होंगे।

यदि आप सुदृढ़ हैं, तो वे भागेंगे। आप महा-काश्यप के विषय में तो जानते हैं, कि नहीं?

शि०: हाँ, भन्ते, हमने उनके विषय में सुना है।

स०: उन्होंने बुद्ध से भेंट की और तब दुख से बाहर निकलने के लिये, बुद्ध ने जो सिखाया उसका अभ्यास किया। शरीर की चार अवस्थायें होती हैं; बैठना, खड़े रहना, चलना, तथा लेटना। इनमें से किसमें शत्रु के प्रवेश करने की संभावना होती है? लेटते समय आलस्य एवं अकर्मण्यता प्रवेश करते हैं, तथा वे रहने के लिए आते हैं, क्या नहीं? यदि हम आलस्य एवं अकर्मण्यता में लिप्त हो जाते हैं, तो क्या हम नैतिकता, एकाग्रता, एवं ज्ञान को विकसित करने में सक्षम हो पाएंगे?

शि०: नहीं, भन्ते, हम नहीं हो पायेंगे।

स०: आलस्य एवं तन्द्रा हमारे शत्रु हैं। अत: महा-काश्यप ने उन मुद्राओं को त्याग दिया, जिनमें शत्रु आक्रमण करते हैं, तथा अन्य तीन मुद्राओं को अपनाया जिनमें शत्रु अधिक देर तक नहीं रह सकते।

धुतांग (अरण्य) तपस्यायें तेरह प्रकार की होती हैं तथा महा-काश्यप ने सभी तेरह का अभ्यास किया। बुद्ध के शिष्यों में से केवल सुदृढ़ संकल्प वालों ने ही बैठने (नैषद्यिकांग अर्थात शय्या के परित्याग) की साधना की थी, अर्थात प्रतिदिन चौबीसो घंटे लेटते नहीं थे। यदि कोई व्यक्ति बैठने की यह साधना करने लगता है तथा न सोने का दृढ़ संकल्प लेता है, तो आलस्य एवं तन्द्रा उसे अभिभूत नहीं कर सकती। बुद्ध के ये उदात्त शिष्य यद्यपि न लेटते थे और न ही सोते थे, फिर भी वे लंबी आयु तक जीते थे और बहुत स्वस्थ होते थे।

क्या आप संग्राम लड़ते हैं?

शि०: हाँ, भन्ते, हम लड़ते हैं।

स०: अब, आप अपनी ध्यान साधना प्रारंभ करने जा रहे हैं। तो आप को क्या क्या तैयारियां करनी हैं?

शि०: हमें अपनी चटाई फैलानी है।[१]

स०: यदि आप अपना ध्यान लगाना प्रारंभ करने के पहले ही अपनी चटाई फैला देते हैं, तो शीघ्र ही कोई आ जाएगा। आप क्या समझते हैं कि उससे क्या होगा? क्या आपको लगता है कि आलस्य

एवं तंद्रा आपकी ओर आएंगी?

शि०: यदि वे आती हैं, तो मैं लेट कर सो जाऊंगा, भन्ते।

स०: आप उनसे क्या कहेंगे?

शि०: मैं कुछ भी नहीं कहूँगा, भन्ते।

स०: आप कहेंगे, "अच्छा, तो अब जाकर आप आयी हैं; मैंने तो एक लंबे अरसे से चटाई बिछा रखी है।" और तब आप क्या करेंगे? आप सीधे अपनी पीठ के बल लेट कर सो जायेंगे। यदि आप ऐसा करते हैं, तो क्या आप निर्वाण की अपनी आकांक्षा को पूरा करने में सक्षम हो पाएंगे?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: यदि आप बिना सोये अभ्यास करते हैं, तो आप संपूर्ण प्रयास स्थापित करते हैं, तथा अपना ध्यान रात-दिन, सदैव इस कर्मस्थान पर दृढ़ता के साथ स्थिर रखते हैं। यदि आप इस तरह से अभ्यास करते हैं, तो आपकी नैतिकता, आपकी चित्त एकाग्रता तथा मन पर नियंत्रण, एवं आपकी अंतर्दृष्टि व प्रज्ञा सबल से सबलतर होती जाएंगी। वे क्षण प्रति क्षण विकसित होती जायेंगी।

यदि आप रात भर प्वै देखते हैं, तो आप प्रात: थकान अनुभव करेंगे। किन्तु यदि आप सारी रात बुद्ध की शिक्षा का अभ्यास करते हैं, तो आप अनंत आनन्द एवं उल्लास का अनुभव करेंगे, तथा आप तन्द्रिल नहीं होंगे। आप समझ रहे हैं, न? ... बुद्ध ने यह सिखाया है; यह मेरा शिक्षण नहीं है। यदि आप बुद्ध की शिक्षा का अनुसरण करते हैं, तथा जब तक आपको इसकी पूरी तरह से समझ न प्राप्त हो जाय, तब तक आराम न करें, तो आप वास्तव में जान जायेंगे।

यदि आप से लोग कहते हैं, "यह छांव शीतल है" तो उन पर सीधे विश्वास मत कीजिये, अपितु स्वयं उसका परीक्षण कीजिये। यदि आप केवल दोहराते हैं, "यह शीतल है, यह शीतल है...," क्योंकि दूसरे लोग कहते हैं, तो आप वास्तव में उसकी शीतलता के विषय में नहीं जानते; आप इसके विषय में केवल बात करते हैं। यदि कोई व्यक्ति केवल बकबक करता रहता है, तो वह आत्मसात करना नहीं प्रदर्शित करता। किन्तु यदि कोई अनुभव से बोलता है, तो क्या वह गहरी सराहना, हर्षातिरेक एवं प्रेम से बात करने में सक्षम नहीं हो

जाएगा?

अत: ध्यान दीजिये तथा साधना कीजिये। यदि आप अभ्यास करते हैं, तो आप अपने लक्ष्य तक पहुंच जाएंगे। केवल सैकड़ों ही नहीं, हजारों ही नहीं, दस हजारों ही नहीं, लाखों ही नहीं; वे सभी जो उपदेशों का अनुसरण करते हैं, निपुण हो जायेंगे।

जब आप ध्यान लगाना प्रारंभ करते हैं, तो आप को यह देखना होता है कि क्या सारी व्यवस्था हो गई है? क्या वहाँ दिन में आराम करने के लिए तथा रात में सोने के लिए स्थान है? केवल जब यह सब व्यवस्था हो जाय, तब आप ध्यान लगायेंगे। ऐसा ही है न?

यदि आप इस प्रकार कार्य करते हैं, तो आप अपने शत्रु का पोषण करते हैं, उसे आप मित्र कहते हैं, उससे प्रेम करते हैं। एक बार जब आप अपने शत्रु को शत्रु की तरह पहचान लेते हैं, तो क्या फिर भी आप उससे संबद्ध रहते हैं?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: यदि वह आता है, तो आप क्या करते हैं?

शि०: हम उसको रोकते हैं तथा अपनी रक्षा करते हैं।

स०: आप अपनी रक्षा कैसे करते हैं? क्या आप उस पर आक्रमण करेंगे? क्या आप उस पूर पूर्ण रूप से आक्रमण कर देंगे?

शि०: हम उसे खदेड़ देंगे, भन्ते।

स०: आप उसे कैसे खदेड़ते हैं? धीरे से, ताकि वह आहत न हो?

शि०: हम उसे तत्काल भगा देंगे, जिससे वह वापस आ भी न सके।

स०: हाँ, ज़ारी रखिये। उसे रोकिये और बाहर फेंक दीजिये, जिससे कि वह कभी भी वापस न आ सके। अच्छा, तो जब थकान और आलस्य वास्तव में उत्पन्न होंगे, तब आप क्या करेंगे?

शि०: मैं तो संभवत: सो जाऊंगा, भन्ते।

स०: दर्शकों में अन्य लोगों का क्या विचार है?

शि०: मैं नहीं जानता, भन्ते।

स०: क्या आप शत्रु को पहचान कर उसे नष्ट कर देंगे?

शि०: लगभग हां, भन्ते।

स०: बहुत अच्छा। मैं आपको एक उपमा देता हूं। यदि कोई पुरुष गहरी नींद में सोता है और आप उसे जगाते हैं, तो वह शीघ्र जाग जाएगा। यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति को जगाने का प्रयास करें, जो सोने का दिखावा कर रहा है, तो आप असफल होंगे। ऐसा क्यों है?

शि०: जितना ही अधिक उसके साथ परिश्रम किया जाता है, वह उतना ही अधिक सोने का नाटक करता है।

स०: हाँ। अब आप के बारे में क्या बात है; क्या आप वास्तव में गहरी नींद में सो रहे हैं या आप सोने का नाटक करते हैं?

शि०: मुझे पता नहीं, भन्ते।

स०: यदि आप वास्तव में सो रहे हैं, तो जब मैं आपको जगाऊं, आप सीधे उठ जायेंगे। क्या आप उठेंगे?

शि०: हाँ, भन्ते।

स०: हाँ, और मुझे लगता है कि उठने के पश्चात, आप पुनः सो जायेंगे। किन्तु मैं इस के बारे में निश्चित नहीं हूँ। मैं केवल ऐसा सोचता हूं।

शि०: भन्ते, आप जैसे बतायें, मैं वैसे ही कठिन परिश्रम करूंगा।

स०: आप प्रयास कीजिये, तो आप उत्कृष्ट हो जायेंगे। आपकी जो भी आवश्यकता है, वह सब आपके पास है।

आप सभी ने अंतर्दृष्टि एवं त्याग के तत्वों को अर्जित कर लिया है। इस कारण, आप अब बुद्ध की शिक्षा का सम्मान करते हैं; आप उनका अभ्यास करना चाहते हैं और उन्हें पूरा करना चाहते हैं। यदि त्याग पारमी का संग्रह कम हो, तो बुद्ध की शिक्षा के लिये आपके कान अवरुद्ध हो जाएंगे। उदाहरण स्वरूप, यदि कोई आपको इस स्थान पर आने के लिए कहता है, तो आप नहीं आना चाहते क्योंकि आप इस से ऊब जाते हैं। किन्तु अब आप इस शिक्षण से आकर्षित होते हैं। अब आप को बस उतना ही प्रयास करने की आवश्यकता है, जितना कि बुद्ध के महान शिष्यों ने किया था।

जब आप अभ्यास करना प्रारंभ करते हैं, तो आप को चिंता हो सकती है, “यदि मैं मात्र एक या दो घंटे तक बैठता हूं, तो पीड़ा और अकड़न होने लगती है। तो पूरे दिन और रात भर संभवतः कैसे बैठ सकता हूं? मुझे लगता है कि यह बिल्कुल असंभव है।” क्या आप

इस तरह की चिंता नहीं करते?

शि०: नहीं भन्ते, मैं नहीं करता।

स०: यद्यपि आप इस समय चिंता न कर रहे हों, फिर भी यह उभर कर आएगी। किन्तु ऐसी चिंता मत कीजिये। बुद्ध ने दुख नहीं सिखाया है। उन्होंने सुख की ओर अग्रणी मार्ग सिखाया है। संभव है कि आप इस पर विश्वास न करें, क्योंकि आप के स्वयं के विचार हैं। किन्तु आप को बिना हिचकिचाहट के पूरी शक्ति के साथ परिश्रम करना है। अब, जब कि आप पूरी शक्ति के साथ ध्यान लगाते हैं, तो *विरिय इद्धिपाद* (वीर्य ऋद्धिपाद) घटक उदय होगा। आप इस बात को समझ जाएंगे। किन्तु जब आप बैठते हैं, तो आप सभी को कुछ कष्ट अनुभव होता है, क्या नहीं?

शि०: हाँ, भन्ते, होता है।

स०: यद्यपि आप अकड़ और पीड़ा से ग्रसित होते हैं, तथापि एक ऐसा विन्दु है, जहां कोई पीड़ा नहीं होती है। तंद्रा होती है, तथा एक ऐसा भी विन्दु है, जहाँ कोई तंद्रा नहीं होती है। जब आप को नींद आती है, तो आप क्या करते हैं?

शि०: मैं सोने चला जाता हूं, भन्ते।

स०: क्या कभी आप को पर्याप्त नींद मिलती है?

शि०: हाँ, भन्ते, मिलती है।

स०: परन्तु आप तो प्रतिदिन सोते हैं, और अब आप फिर से सोना चाहते हैं? अत: आपने वास्तव में अभी तक पर्याप्त नींद नहीं प्राप्त की है। यदि आप प्रति दिन सोते हैं, तो आप को पर्याप्त नींद कभी नहीं मिलेगी। अत: जब आप को नींद आती है, तो उस विन्दु पर पहुँचने का प्रयास कीजिये, जहाँ कोई तंद्रा नहीं होती है, और उसके बाद आपको और सोने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। उठिये और चंक्रमण (छोटे से पथ पर चक्कर लगाना) कीजिये। आश्वास एवं प्रश्वास के समय जहां वायु स्पर्श करती है, वहां अपना ध्यान टिकाये रखिये। यदि आप पूरे प्रयास के साथ इस स्थान पर टिकाये रखें, तो कुछ समय में आप को अनिद्रा का विन्दु प्राप्त हो जायेगा। “मुझे नहीं प्राप्त होगा” ऐसा कुछ नहीं है, वहाँ केवल “मुझे अभी तक नहीं प्राप्त हुआ।” होना है। आप को प्राप्त होगा।

यदि आप सो जाते हैं और विश्राम के लिये ध्यान लगाना स्थगित कर देते हैं, तो आप तब उठेंगे, जब प्रकाश होगा और ध्यान लगाने के लिए कुछ भी समय नहीं बचेगा। मैं आपको केवल वही बता रहा हूँ, जो बुद्ध ने सिखाया है। मैं कुछ भी नहीं जानता हूं। जो कुछ बुद्ध ने सिखाया है, वह सत्य है।

आप सभी को जीविकार्जन करना होता है, काम करना पड़ता है, परिश्रम करना पड़ता है, और कंधे पर बोझ उठाना पड़ता है, है न?

शि०: हाँ, भन्ते।

स०: तो हमें सरल होना चाहिये। आप श्वास लेते हैं, क्या नहीं?

शि०: हाँ, भन्ते, हम लेते हैं।

स०: तो, बस आश्वास, प्रश्वास एवं नाक के नीचे का वह स्थान, जहां वायु का स्पर्श होता है, को जानते रहिये। वह अविरल अन्दर आती है और बाहर जाती है, है न?

शि०: हाँ, भन्ते, यह सही है।

स०: जब आपका ध्यान भटकने लगता है, तो केवल तभी निरंतरता टूटती है। और तब, अपने ध्यान को श्वास का अनुसरण मत करने दीजिये। आपका ध्यान सदैव उस छोटे से स्थान पर रहना चाहिए। जब आप उस स्थान पर अपना ध्यान बनाये रखते हैं, तो आपका श्वसन कोमल एवं सूक्ष्म हो जाएगा। एक बार जब यह सूक्ष्म हो जाता है, तो आपको इसे फिर से स्थूल बनाने की आवश्यकता नहीं है। बुद्ध ने सिखाया है कि हमें स्थूल एवं कठोर को सूक्ष्म एवं महीन बनाना है। बुद्ध ने यह नहीं कहा कि हमें सूक्ष्म को स्थूल बनाना चाहिए। अपनी उंगली से छूकर जब आप कर्म-स्थान का अनुभव करते हैं, तो आपका ध्यान अन्य विषयों पर नहीं भटकेगा। क्या आप श्वास के साथ कर्म-स्थान पर दृढ़ता पूर्वक अपना ध्यान टिका नहीं सकते?

शि०: मैं कर सकता हूँ, भन्ते।

स०: जब आपका ध्यान कर्म-स्थान पर केंद्रित होता है, तो क्या लोभ, घृणा और भ्रम तब भी उत्पन्न होगा? जब आप का ध्यान एक अल्प क्षण के लिए भी अच्छी तरह से केंद्रित होता है, तो उस अल्प क्षण के लिये आपका मन लोभ, घृणा और भ्रम से परिमार्जित हो जाता

है। क्या आप अपना ध्यान और लंबे समय तक कर्म-स्थान पर टिकाये नहीं रख सकते?

शि०: हाँ, भन्ते, मैं कर सकता हूँ।

स०: तो, प्रबल प्रयास कीजिये और अपना ध्यान यहाँ बनाये रखिये। यदि आप उसे यहाँ रखते हैं, तो क्या कोई आलस्य या तन्द्रा आपको ग्रसित करती है?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: किन्तु यदि आप अपना प्रयास कम कर देते हैं, तो क्या होगा?

शि०: आलस्य प्रवेश कर लेगा, भन्ते।

स: आलस्य एवं अकर्मण्यता आएंगी, तथा आपकी एकाग्रता शिथिल पड़ जाएगी। इसका कारण यह है कि आप प्रारंभिक हैं; बाद में इसमें सुधार होगा। और तब आप को इस आलस्य को एक शत्रु के रूप में नहीं, एक मित्र के रूप में देखना चाहिए, और आप इसके आदी हो जाएंगे। यद्यपि वह आता है, फिर भी अब आप आलस्य नहीं करेंगे। जब हमें नींद आती है, तो हम कहते हैं, "यह अच्छी बात है। अब मुझे शीघ्र ही वह विन्दु प्राप्त करना है, जहां नींद नहीं आती। तब नींद का अंत हो जायेगा।" जैसे कि मैंने निर्देश दिए हैं, वैसे ही अपना ध्यान कर्म-स्थान पर दृढ़ता पूर्वक केन्द्रित कीजिये, परिश्रम कीजिये, और जब आपके अंगों में पीड़ा हो, तो ऐसा सोचिये, "पीड़ा- मुक्त विन्दु पर पहुंचना ही, इस से बाहर निकलने का एकमात्र उपाय है।" अच्छा, कष्ट यदि अति प्रचण्ड हो जाय, तो क्या तब बहुत कठिनाई होती है? यह कठिन नहीं है। इन सब के विषय में चिंता मत कीजिये। बस अपना ध्यान कर्म-स्थान पर बनाये रखिये। उसे कर्म-स्थान पर वापस ले आइये। उसे दूर मत जाने दीजिये! यदि वह भाग जाता है, तो आप उस विन्दु पर कभी नहीं पहुंच पायेंगे, जिसके विषय में मैंने अभी आपको बताया है।

यद्यपि हम भोजन प्रस्तुत किये जाने और उसे खाने से बच नहीं सकते, तो क्या आपको नहीं लगता कि हम खाते समय कर्म-स्थान पर अपना ध्यान टिकाये रख सकें? क्या आपको लगता है कि जिस भोजन को आपकी पत्नी, बेटी, या पोती घर से लायी है, उसके बारे में आप

“नमक बहुत अधिक है। नमक बहुत कम है,” ऐसी टिप्पणी करेंगे?

शि०: मैं इस प्रकार की आलोचना नहीं करूंगा, भन्ते।

स०: अत:, यदि वे आपको भोजन परोसती हैं, जो बहुत अधिक नमकीन हो, तो आप क्या क्रोधित हो जायेंगे?

शि०: नहीं, भन्ते, मैं नहीं होऊंगा।

स०: क्या आपको लगता है कि आप इस बात पर ध्यान भी देंगे कि भोजन में अत्यधिक नमक है?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: क्यों? क्योंकि आप के संज्ञान में तो अत्यंत श्रेयष्कर विषय है, अत: आप उनके भोजन पर ध्यान नहीं देते। अष्टशील का पालन करते समय, यदि आप भोजन के कारण दुखी या क्रोधित होते हैं तथा आप की क्रोध के क्षण में मृत्यु हो जाती है, तो आप कहां जायेंगे?

शि०: अधोलोकों में, भन्ते।

स०: यदि आप बेगारी नहीं, अपितु समुचित प्रयास के साथ काम करते हैं, तो क्या आपको यह भी पता चलेगा कि भोजन का स्वाद अच्छा है या बुरा?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: अपने मन को निरंतर कर्म-स्थान पर ही केंद्रित रखिये। आपके दैनिक कार्यों में कोई व्यवधान नहीं आयेगा। इसमें आपका कोई धन व्यय नहीं होता। अन्य लोगों को इस विषय में पता भी नहीं चलेगा। क्या आप आज रात बैठने की साधना[10] का अभ्यास करेंगे? कर्म-स्थान पर ही अपना ध्यान रखिये और आप पायेंगे कि यह बहुत सरल है। यदि आप को नींद आती है, या पीड़ा होती है, तो कहिये, “अच्छा, यह शीघ्र आ गई,” तथा कर्म-स्थान पर और अधिक गहनता से ध्यान केंद्रित कीजिये।

तन्द्रा या कष्ट आने के पहले ही यदि आप लक्ष्य तक पहुँच जाते हैं, तो यह और भी श्रेयष्कर है। यदि ये विघ्न प्रकट नहीं होते, तो “यदि वे अब भी नहीं आते हैं, तो जहां ये न हों, उस विन्दु पर पहुंचने के लिये कोई काम करने की आवश्यकता नहीं है।” यह सोच कर साधना बंद मत कीजिये। बस काम करते रहिये।

क्या आप '**बैठने की साधना**' (*नेसज्जिकङ्ग*, नैषद्यिकांग) करेंगे? अथवा तंद्रा एवं थकान के आने पर, शरीर की (चार) अवस्थाओं में से किसी अन्य अवस्था को अपना कर आप अपना प्रयास घटा देंगे?

शि०: हम अपना प्रयास कम नहीं करेंगे, भन्ते।

स०: आप सभी लोग, या आप में से बस कुछ ही लोग?

शि०: हम सभी लोग, भन्ते।

स०: तो, यदि आप एक दूसरे का साथ देते हैं, तो यह और भी अच्छा है। फिर, अब आप बैठने की साधना करने का संकल्प लीजिये!

मैं पालि में कहता हूँ, आप मेरे पश्चात दोहराइये:-

सेय्यम् पटिक्खिप्पमि, नेसज्जिकङ्गम् समादियामि।[११]

(मैं लेटूंगा नहीं। मैं '**बैठने की साधना**' करने का संकल्प लेता हूं।)

हो सकता है कि आप को लगे, "यह उचित नहीं था कि अतीत में हमने इतनी सरलता से तंद्रा से हार मान ली थी।" ठीक है, तो अब आप ने 'बैठने की साधना' का संकल्प लिया है, और मुझे लगता है कि ऐसा पहली बार किया है, है न?

शि०: हाँ, भन्ते, पहली बार।

स०: यही शस्त्र है। इस शस्त्र के साथ आप अपना युद्ध लड़ सकते हैं। इस शस्त्र से आप विजयी होंगे। यदि आप एक तकिये के शस्त्र से युद्ध करते हैं, तो आप नहीं जीत सकते।

मैं आपको एक कथा सुनाता हूं, जिसे आप संभवत: पहले से ही जानते हैं। बुद्ध के समय, एक धनी महिला थी, जिसके पास एक विशाल भूसंपत्ति थी। जब वह वृद्ध हो गयी, तो उसने अपनी संतानों में अपना उत्तराधिकार वितरित कर दिया। किन्तु बच्चों ने धन प्राप्त हो जाने के पश्चात, तब अपनी मां की देखभाल करना बन्द कर दिया। अपने बेटे-बेटियों के घरों में उसके साथ उचित व्यहार नहीं होता था, और वह दुखी थी।

जब वह अस्सी या नब्बे वर्ष की हुई, तो पड़ोसियों ने उसे भिक्षुणी[१२] के रूप में प्रव्रज्जित करवा दिया, क्योंकि वे उसकी गरीबी और दुख को देख पाना सहन नहीं कर सकते थे। एक दिन, भोजन दान के लिए जब भिक्षुणी-विहार की भिक्षुणियों को एक घर में आमंत्रित किया गया,

तो वे सभी चली गयीं। केवल सोणा थेरी,[१३] हमारी वृद्ध महिला को पीछे रहना पड़ा, क्योंकि वे इतनी वृद्ध थीं, कि जा नहीं सकती थीं।

भिक्षुणी-विहार से प्रस्थान करने के पहले उन्होंने सोणा थेरी से कहा, "आप अति वृद्ध हैं, आप हमारे साथ नहीं आ सकतीं। किन्तु पेय जल के पात्रों को पेय जल से, तथा हाथ-पैर प्रक्षालन करने के लिए जल से उनके पात्रों को भर दीजियेगा, जिससे जब हम लौटकर आयें, तो सब कुछ तैयार मिले, और कुछ जल गर्म भी कर दीजियेगा।

परन्तु यह भिक्षुणी अत्यंत वृद्ध थी। पानी ले जाने के लिए उसे एक छोटे से पात्र का प्रयोग करना पड़ा, और वह काम करती रही; वह बहुत थक गयी। किन्तु उसने विश्राम नहीं किया। उसे जो आदेश दिया गया था, उसका पालन करने के लिये उसने स्वयं को मजबूर किया। चूंकि उसने अतिशय परिश्रम किया, वह जल के पात्रों के बीच नीचे गिर गयी, और किसी भी तरह स्वयं को उठा नहीं सकी। वह बहाना नहीं बना रही थी; वह पानी ढोने से शक्तिहीन हो गयी थी।

उसे बुद्ध की शिक्षा दी गयी थी। अत: उसने सोचा, "ठीक है ... अब मैं पात्रों को तो भर नहीं सकती। और भी जल ले आना है, तथा मैंने अभी तक गरम पानी भी तैयार नहीं किया है। किन्तु मैं उठ भी नहीं सकती। मैं बुद्ध द्वारा दी गई ध्यान की एक विषय-वस्तु लूंगी।" और हमने जैसे किया है, उसने ध्यान लगाना प्रारंभ कर दिया। उसने कर्म-स्थान पर दृढ़ता पूर्वक अपना ध्यान केन्द्रित किया। उसने अपना ध्यान ऐसे केंद्रित किया, जिससे कि वह वहाँ टिका रहे, चाहे कुछ भी हो जाय। बस इतना ही! और वह दृढ़ प्रयास के साथ ध्यान लगा रही थी, जो करना था, उसने वह किया तथा दुख का अंत कर दिया।

नि:सन्देह, वह मुक्ति के आनंद से ओत-प्रोत थी। जब अन्य लोग आये, तो उन्हें वह नहीं मिली। "वह भिक्षुणी कहां जा सकती है?" वे बोले और भिक्षुणी-विहार में सब जगह ढूंढे। अंततः उन्होंने उसे पानी के बर्तनों के बीच पड़ा पाया, और वे सब उसके चारों ओर इकट्ठा हो गये तथा उसे अपशब्द बोलने लगे। "तो, हमारे आदेशों का क्या हुआ? तुमने पात्रों को नहीं भरा, और यहाँ गर्म पानी भी नहीं है। तुम इतनी आलसी हो कि तुम बस लेटती और सोती हो।"

परन्तु वृद्ध भिक्षुणी तो अतिशय आनंद से ओतप्रोत थी। नि:सन्देह, अन्य भिक्षुणियां मात्र साधारण सांसारिक थीं, और वे वहाँ खड़े होकर

उसपर दोषारोपण कर रही थीं। "देखो कितनी आलसी है यह। कोई पानी का बर्तन नहीं भरा है, गर्म पानी नहीं है। बस लेटी हुई है!"

आप भी इस तरह की बात कर सकते हैं, क्या नहीं कर सकते? यह सुखद बात नहीं है। किन्तु यह भिक्षुणी एक अर्हत थी। उसने अलौकिक शक्तियों के साथ-साथ अर्हत्व प्राप्त किया था। उसने कहा: "आप की सभी इच्छाओं की पूर्ति होगी। पात्रों में जल होगा तथा यहाँ गर्म पानी भी होगा।" और यह कहने के पश्चात, उसने एक दृढ़ संकल्प किया तथा जल के पात्र जल से लबालब भर गये और गर्म पानी उबलने लगा।

वह भिक्षुणी अति वृद्ध थी, और थकावट के कारण वह नीचे गिर पड़ी थी तथा फिर से उठ नहीं सकी। जो आप अब कर रहे हैं, उसने वही अभ्यास किया। आप यह सुन रहे हैं न? आप को लक्ष्य तक पहुँचने में कितना समय लगेगा, आप जबकि स्वस्थ एवं बलवान हैं?

शि०: हम कठिन परिश्रम करेंगे।

स०: तो क्या आप अब भी कहेंगे, "ओह, हम बूढ़े हो गये हैं; हम और साधना नहीं कर सकते?" सोणा थेरी अस्सी या नब्बे वर्ष की थी और फिर भी उसने पानी ढोया, जैसा कि उससे करने के लिए कहा गया था। जब वह थकान से चूर होने के कारण नीचे गिर पड़ी, तो वह मात्र ध्यान लगाती रही। बुद्ध के शिष्यों ने लक्ष्य को प्राप्त किया क्योंकि उनके प्रयास की शक्ति महान थी।

आप के पास (बुद्ध की) शिक्षा, तकनीक है। अब आप को केवल प्रयास की आवश्यकता है। और आप को प्रयास की क्यों आवश्यकता है? क्योंकि ध्यान लगाते समय शत्रु आकर आपके लिये संकट उत्पन्न करेंगे।

इस छोटे से स्थान पर अपना ध्यान बनाये रखें। यदि आपके अंगों में पीड़ा होती है, तो इतना परिश्रम कीजिये कि आप उस स्थिति में पहुंच जांय, जहां कोई पीड़ा नहीं होती। जब आप को नींद आये, तो इतना परिश्रम कीजिये कि आप उस स्थिति में पहुंच जांय, जहां कोई तंद्रा नहीं आती। अच्छा, अच्छा ... प्रयास स्थापित कीजिये तथा ध्यान लगाइये, सभी दुखों का अंत करने के लिए परिश्रम कीजिये।

टिप्पणी

[१] शरीर की चार अवस्थायें बैठना, खड़े होना, लेटना, और चलना हैं। जब शरीर की अवस्थाओं का उल्लेख करते हैं, तो विशेष रूप से इन चार के संदर्भ में करते हैं।

[२] अर्थात जागृति, या निर्वाण की आकांक्षायें।

[३] एक सार्वभौमिक सम्राट पूरे ग्रह पर धर्मानुसार शासन करता है। सार्वभौमिक सम्राट के शासन में मनुष्य जाति के लिए समृद्धि एवं सुरक्षा होती है। (देखें:- दीघ-निकाय, तृतीय, अगाञ्ञा सुत्त; Dīgha-nikāya, III, Pali Text Society, p.81)

[४] सभी दुखों के तीन मूल कारण लालच (लोभ), घृणा (*दोस*, द्वेष), और भ्रम या अज्ञान (मोह) हैं। लोभ के अंतर्गत सभी कामनायें, अभिलाषायें, आशा, काम-वासनायें इत्यादि आती हैं। प्रत्येक स्तर की प्रतिकूलता, अर्थात अल्प प्रतिकूलता से लेकर तीव्र घृणा तक *दोस* (द्वेष) में सम्मिलित हैं। भय भी द्वेष का एक भाग है, क्योंकि भयावह वस्तु के प्रति प्रतिकूलता होती है। मोह का अर्थ शारीरिक एवं मानसिक दशाओं की प्रकृति के विषय में भ्रम या अज्ञान होता है। जब कोई व्यक्ति मोह को दूर कर देता है, तो वह जान जाता है कि शरीर और मन की सभी दशायें, असंतोषजनक हैं, नश्वर हैं एवं किसी अहं या आत्मा से रहित हैं।

[५] सार्वभौमिक सम्राट का चक्र तब उदय होता है, जब वह इस पद के लिए सभी आवश्यक शर्तों को पूरा करता है। (देखें, दीघ-निकाय, तृतीय, अगाञ्ञा सुत्त; Dīgha-nikāya, III, Pali Text Society, p.81)

[६] प्वै, अर्थात पारंपरिक बर्मी मञ्चन। इसमें पारंपरिक तत्वों यथा नाटक, विदूषक, संगीत, नृत्य आदि का समावेश होता है। यह सामान्यतया सारी रात तक चलता है तथा लोग प्रदर्शन को देखते हुये आनन्द लेते हैं एवं भोजन करते हैं। इसमें पूरा परिवार आता है। यह गाँव की चौपाल में, या आधुनिक बर्मा में, नगरों के सार्वजनिक सभागारों में होता है। प्रदर्शन मंडलियां शुष्क मौसम में बर्मा का भ्रमण करती हैं।

[७] देखिये, पृ० १५

[८] *कुसल* (कुशल), *अकुसल* (अकुशल)। बौद्ध धर्म में, किसी उच्चस्तरीय प्राणी द्वारा निर्धारित "पाप" नहीं होता। जो भी निर्वाण की प्राप्ति के लिए अनुकूल है, वह कुशल कर्म है, जो कुछ भी निर्वाण प्राप्ति के लिए बाधक है, वह अकुशल है।

[९] ग्रामीण बर्मा (म्यंमार) में लोग फर्श पर चटाई बिछा कर, उस पर सोते हैं। चटाई बिछाने का अर्थ है कि लेटने के लिए तैयार होना।

[१०] तेरह धुतांगों, अर्थात महान त्याग की साधनाओं, में से एक। जो भिक्षु 'बैठने की साधना' करता है, वह कभी लेटता नहीं है। श्रद्धेय वेबू सयादॉ के शिष्य अभी भी यह साधना करते हैं। इस साधना के विषय में विवरण के लिए, *विशुद्धिमग्गो (बुद्धघोसाचरियविरचितो)* डॉ० तपस्या उपाध्याय द्वारा अनूदित,

प्रथम भाग, द्वितीय परिच्छेद, बौद्धभारती (१९९८), वाराणसी, पृ०११०-११४ देखिये।

[११] गृहस्थ शिष्यों द्वारा नैतिक शिक्षापद जब किसी भिक्षु से ग्रहण किये जाते हैं, तो उनका पाठ सदैव पालि में होता है। श्रद्धेय वेबू सयादॉ, 'बैठने की साधना' ग्रहण करने को, किसी नैतिक शिक्षापद ग्रहण करने के समान मानते हैं। इस व्रत को पालि में लेने से इसका महत्व बढ़ता है।

[१२] भिक्षुणी एक बौद्ध तपस्विनी होती है, जो भिक्षुओं से भी कठोर आचार संहिता का पालन करती है। अब भिक्षुणियों का संघ विलुप्त हो गया है और बर्मा (म्यंमार) के वरिष्ठ भिक्षुओं की परिषद के अनुसार, इसे फिर से स्थापित नहीं किया जा सकता। तथापि, म्यंमार में ऐसी महिलायें हैं, जो जितना संभव हो सकता है, उतने शिक्षापदों का पालन करते हुये, एक धार्मिक जीवन व्यतीत करती हैं। वे किसी औपचारिक प्रतिज्ञा से नहीं बंधी होतीं।

[१३] इस थेरी के छंद *थेरीगाथा* (गाथा १०२-१०६, *खुद्दक निकाये, सुत्तपिटके*) में उपलब्ध हैं। स्वामी द्वारकादास शास्त्री द्वारा संपादित एवं अनूदित *सुत्तपिटके, खुद्दकनिकाये थेरगाथापालि, थेरीगाथापालि* [हिन्दी अनुवादसहिता] बौद्धभारतीग्रन्थमाला -५१, बौद्धभारती, वाराणसी, २००३, पृ० २५४। उसकी कथा थेरी गाथा अट्ठकथा में दी गई है (Therīgāthā Atthakathā, Pali Text Society, p.95; The Commentary on the Verses of the Therīs, 126–132). Cf. the story of Bahuputtikā, Buddhist Legends, II 160f.

आग जलाने के लिए

सयादॉ:- आप ने नैतिक शिक्षापद ग्रहण कर लिये हैं; अब उनका पालन कीजिये। जब आप का नैतिकता (शील) का पालन परिपूर्ण होगा, केवल तभी आप जागृति की अपनी आकांक्षाओं को पूरी कर सकते हैं। शील में पारंगत होकर, आप को विभिन्न प्रकार के अन्य पुण्य कार्य करने होंगे, और ये आप को शिखर तक तथा आपकी आकांक्षाओं की पूर्ति तक ले जा सकते हैं।

बुद्ध की शिक्षायें तिपिटक में निहित हैं। इन शिक्षाओं को बुद्ध ने इसलिये नहीं दिया कि इनका केवल प्रचार और अध्ययन किया जा सके। आप अच्छे लोग हैं; शिक्षा प्राप्त होते ही, आप को अटूट प्रयास के साथ, दुख से मुक्ति के लिये, उनका अभ्यास करना होगा।

शिक्षणों के विषय में भ्रमित मत होइये। हमें अनेक तकनीकों को जानने की आवश्यकता नहीं है, केवल एक ही; किन्तु हमें उसका स्पष्ट रूप से पता होना चाहिए। यदि हम प्रबल प्रयास के साथ एक तकनीक को स्थापित करते हैं तथा सभी संदेहों को दूर कर लेते हैं, तो बिना किसी और से पूछे ही, हमें उत्तर मिल जायेगा, ऐसा मुझे लगता है।

किसी एक तकनीक को चुन लीजिये और उसका लगातार अभ्यास कीजिये। यदि आप उस छोटे से स्थान पर ध्यान केन्द्रित करें, जहां जब आप श्वास लेते और छोड़ते हों, तो वायु स्पर्श करती है, तब कोई लोभ, घृणा या भ्रम नहीं होगा, तथा जब ये तीन अनुपस्थित होते हैं, तो आप तत्काल दुख से मुक्त होते हैं। अत: एक अल्प क्षण के लिए आपका मन शुद्ध होता है। अब यदि आपका अंतिम चित्त-क्षण[1] उसी समय उदित हुआ तथा आप मृत्यु को प्राप्त हुये, तो क्या कोई चिन्ता करने की अथवा भय की बात हो सकती है?

इस अभ्यास से प्राप्त लाभ का प्रभाव आप को मात्र अल्प समय तक अथवा एक जीवन पर्यन्त भर ही नहीं मिलेगा। पवित्रता का

यह छोटा सा क्षण आप के शेष जन्म-मृत्यु चक्र के लिये लाभदायक होगा। तथा आप को यह उपलब्धि क्यों प्राप्त हो सकती है? क्योंकि यह उचित समय है, आप अस्तित्व के उचित लोक में हैं, तथा आप उचित प्रयास कर रहे हैं।

बुद्ध के शिष्यों ने उनसे यह साधना ग्रहण की तथा दृढ़ता के साथ अटूट परिश्रम किया। इसीलिए, उन्होंने वह जागृति प्राप्ति की, जिसकी उन्होंने आकांक्षा की थी।

उन्होंने कैसे परिश्रम किया? ठीक उसी प्रकार, जैसे कि प्राचीन काल में कोई व्यक्ति आग की लकड़ी से आग जलाना चाहता हो। वे लकड़ी के दो टुकड़ों को आपस में रगड़ते थे, तथा उष्णता उत्पन्न होती थी। अन्तत: लकड़ी में चमक आने लगती थी, और तब वे आग जला सकते थे। तो, यदि कोई व्यक्ति इस प्रकार आग सुलगाना चाहता है और लकड़ी के दो टुकड़ों को आपस में रगड़ता है, तो क्या वह गिनता है, “एक रगड़न, दो रगड़न, तीन रगड़न...?”

शि०: नहीं भन्ते, ऐसे तो काम नहीं चलेगा।

स०: तो उसे यह कैसे करना होगा?

शि०: उसे तबतक लगातार रगड़ते रहना पड़ेगा, जब तक कि आग की लपट न आ जाय।

स०: हाँ, उन दिनों जब वे आग सुलगाना चाहते थे, तो उसके लिये यही एक उपाय था। उन्हें सुदृढ़ संकल्प के साथ अविरल रगड़ना पड़ता था। अच्छा, यदि कोई इस प्रकार लकड़ी के दो टुकड़ों को आपस में रगड़े, तो आग सुलगाने के लिये कितना समय लगेगा?

शि०: जब पर्याप्त उष्णता हो, तो आग सुलग जायेगी, भन्ते।

स०: क्या उसमें लम्बा समय लगेगा?

शि०: बहुत लंबा नहीं, भन्ते।

स०: नहीं, यदि वह व्यक्ति दृढ़ संकल्प के साथ परिश्रम करता है, तो लंबा समय नहीं लगता। ठीक ऐसा ही यहां इस साधना के साथ है। आप आग चाहते हैं। आप जानते हैं कि यदि आप लकड़ी के इन दो टुकड़ों को आपस में रगड़ें, तो आप को यह मिल सकती है। अब, यदि आप गिनते हैं, “एक रगड़न, दो रगड़न ...” तो यह थोड़ी गर्म हो जाएगी। और फिर आप कुछ देर विश्राम करते हैं। तो

क्या आप आग सुलगा पायेंगे?

शि०: नहीं भन्ते।

स०: ठीक है, तो आप पुनः प्रारंभ करते हैं, एक बार, दो बार, तीन बार ... और फिर से गर्मी उत्पन्न होती है। तब फिर आप लेट जाते हैं और थोड़ा विश्राम करते हैं। तो क्या आप आग सुलगा पायेंगे?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: और यदि आप पूरे एक महीने तक ऐसा करते रहें तो?

शि०: हमें आग नहीं मिलेगी।

स०: और यदि आप पूरे एक वर्ष तक जारी रखें तो?

शि०: वह केवल गर्म हो जाएगी, भन्ते, किन्तु आग नहीं होगी।

स०: अच्छा, यदि आप इस प्रकार एक सौ वर्षों तक काम करते रहें, तो क्या होगा?

शि०: वह केवल गर्म होगी, भन्ते।

स०: तो क्या इसका अर्थ है कि लकड़ी के इन दो टुकड़ों में कोई अग्नि नहीं है?

शि०: भन्ते, उनमें अग्नि है, किन्तु निष्ठा एवं प्रयास पर्याप्त नहीं हैं।

स०: ठीक ऐसा ही हमारी साधना के साथ है। आपको विराम लिये बिना, आग सुलगाने वाले की तरह काम करना है। शीघ्र ही वह गर्म हो जाएगा तथा तत्पश्चात कुछ समय के बाद, आग सुलग जायेगी।

उसके बाद ही, जिस तरह से आप चाहते हैं, वैसे ही उस आग का उपयोग करने में आप सक्षम हो जाएंगे। आप सभी को जागृति के लिये, अपनी आकांक्षा को पूरा करने के लिये, प्रयास करना चाहिए। आप को बुद्ध की शिक्षा प्राप्त हैं। अब आप को ऐसी साधना करनी है, जिससे आपके प्रयास प्राचीन काल के उन बुद्धिमान व्यक्तियों के प्रयासों के समान हों, जिन्होंने अपने लक्ष्य को प्राप्त किया। दुख से बाहर निकलने का मार्ग केवल बुद्ध की शिक्षा में है, और आप उनका अभ्यास केवल तभी कर सकते हैं, जब कोई बुद्ध उदित हों, और जब तक उनकी शिक्षा उपलब्ध रहें। जब किसी बुद्ध की शिक्षा उपलब्ध

नहीं होती, तो आप निर्वाण की अपनी आकांक्षा को पूरा नहीं कर सकते। जब संसार में बुद्ध उदय होते हैं, तो उचित *चरण* (आचरण) तथा *विज्जा* (विद्या), जो दुख से बाहर ले जाती हैं, का प्रतिपादन होता है। यदि आप इस अवसर का सदुपयोग करते हैं तथा उनको व्यवहार में लाते हैं, तो आप उत्कृष्ट हो जाएंगे। जब किसी बुद्ध की शिक्षा नहीं रहती, तब भी उचित आचरण का अभ्यास किया जा सकता है, परन्तु अंतर्दृष्टि या प्रज्ञा नहीं उपलब्ध हो पाती।

समुचित आचरण का सही अर्थ क्या होता है? अब जब कि किसी बुद्ध की शिक्षा उपलब्ध हैं, आप सभी लोग अथक रूप से भिक्षुओं को भोजन, वस्त्र, आवास, और औषधि, चारों प्रत्यय (आवश्यक वस्तुएँ) प्रदान करते हैं। जब आप देते हैं, तो आप अपनी सामर्थ्य के अनुसार सर्वोत्तम ही प्रदान करते हैं। परन्तु तब भी आप संतुष्ट नहीं होते; आप और भी अधिक से अधिक करना चाहते हैं। यह अच्छा *चरण* (आचरण) है।

सभी दुखों से बचने में सक्षम होने हेतु, बुद्ध की शिक्षा का अभ्यास करने के लिए, हमें अविरल, निरंतर रूपसे, ध्यान की विषय वस्तु के प्रति जागरूक रहना चाहिए। यदि हम इस प्रकार से जागरूक रहते हैं, तो हम *विज्जा* (विद्या) का अभ्यास करते हैं। इन दोनों का एक साथ अभ्यास करते हुये तथा प्रयास में पारंगत हो कर, प्राचीन काल के बुद्धिमान लोगों ने जागरण प्राप्त कर लिया, जिसकी उन्होंने आकांक्षा की थी।

आप सोचते होंगे, “ठीक है, हम भिक्षुओं को भोजन, वस्त्र, आवास, एवं औषधियां दान कर शिक्षा का पालन करते हैं । शिक्षा का स्वयं आत्मसात् करने के लिए हमें अंतर्दृष्टि का अभ्यास करना होगा। यदि दान की तैयारी करने के पश्चात कुछ समय शेष होगा, तो हम वह भी करेंगे।” अब यदि आप इस प्रकार काम करते हैं, तो क्या आप समुचित आचरण का या अंतर्दृष्टि का अभ्यास कर रहे होते हैं?

शि०: भन्ते, यह समुचित आचरण है।

स०: जब आप अपने कर्तव्यों का पालन कर लेते हैं तथा तब अपने ध्यान को निरंतर एक ही विषय वस्तु पर केंद्रित किये रखते हैं, तो आप कौन सा अभ्यास करते हैं?

शि०: प्रज्ञा का, भन्ते।

स०: तो, समुचित आचरण का क्या हुआ? जब आप कर्म-स्थान पर ध्यान केंद्रित रखते हैं, क्या आप तब भी समुचित आचरण का अभ्यास कर रहे होते हैं?

शि०: हाँ, भन्ते, तब हम एक ही साथ समुचित आचरण *(चरण)* और विद्या *(विज्जा)* का अभ्यास कर रहे होते हैं।

स०: हाँ, आप दोनों का संयुक्त रूप से अभ्यास कर सकते हैं। पहले आप भोजन तैयार करते हैं और तब आप ध्यान लगाते हैं। इस प्रकार हमें समुचित आचरण एवं सूझ (अन्तर्दृष्टि), दोनों साधनाओं में अपने आप को परिपूर्ण करना है। परन्तु पहले आप समुचित आचरण का अभ्यास करते हैं, और तत्पश्चात ही आप समझ का अभ्यास करते हैं। क्या यह संभव नहीं है कि बुद्ध की मुक्तिदायिनी शिक्षाओं का अभ्यास एक साथ किया जाय? क्या यह संभव नहीं कि भोजन की तैयारी करते समय या किसी विहार का निर्माण करते समय भी आश्वास व प्रश्वास से अवगत रहें?

शि०: यह संभव है, भन्ते।

स०: देखिये, इसी प्रकार बुद्ध के बुद्धिमान शिष्य अभ्यास करते थे। उनमें अच्छे परामर्श एवं निर्देशों को स्वीकार करने की क्षमता थी। क्या आपको लगता है कि उन्होंने सोचा होगा, “हमारे माता पिता, जो हमारी सर्वोच्च संपत्ति हैं तथा जिनके हम असीम कृतज्ञता के साथ ऋणी हैं, वृद्ध हो रहे हैं। हमें उनकी रात-दिन सेवा करनी है, अत: हम ध्यान नहीं लगा सकते”?

शि०: भन्ते, कुछ लोगों ने इस प्रकार सोचा होगा।

स०: क्या किसी के अपने माता-पिता के प्रति कर्तव्यों को, समुचित आचरण में सम्मिलित किया गया है अथवा समझ (प्रज्ञा) में?

शि०: यह सही आचरण है, भन्ते।

स०: जब आप अपने माता-पिता की देखभाल करते हैं, तो उस समय मन एवं पदार्थ का बोध बनाये रखना संभव नहीं है क्या?

शि०: यह संभव है, भन्ते।

स०: अब जब कि आप जानते हैं कि प्राचीन काल के बुद्धिमान लोगों ने समुचित आचरण एवं समुचित समझ का एक ही साथ अभ्यास किया था, तो क्या आप अभी भी अपने बच्चों तथा नाती-पोतों की

देख-भाल करते हुए समझ (प्रज्ञा) का अभ्यास करना असंभव समझते हैं? जब आप अपने सभी कर्तव्यों का पालन कर रहे होते हैं, तो क्या उसी समय अपने मन को मन एवं पदार्थ की जागरूकता में प्रशिक्षित नहीं कर सकते? आप जहाँ कहीं भी हों, आप जो कुछ भी कर रहे हों, आप समुचित आचरण एवं ध्यान का अभ्यास एक ही साथ कर सकते हैं। जब आपके बच्चे अच्छे हों, तो आप आश्वास एवं प्रश्वास से अवगत रह सकते हैं, तथा जब वे शरारती हों और उन्हें आप को सुधारना हो, तब भी आप अभ्यास कर सकते हैं। मुझे बताइये कि अपने बच्चों को सुधारना, प्रशिक्षण का कौन सा भाग है?

शि०: यह सही आचरण है, भन्ते।

स०: तो, यदि आप उनको डाँटते समय जागरूकता का अभ्यास करते हैं, तो आप कौन सा अभ्यास कर रहे हैं?

शि०: सूझ का, भन्ते।

स०: जो भी हमें करना है, उसे करते हुए, यदि हम जागरूकता का अभ्यास करते रहें, तो क्या हम दुख भोगेंगे? क्या इसमें हमारा कुछ खर्च होता है? क्या यह हमारे काम में बाधा डालता है?

शि०: नहीं भन्ते; यदि कोई जागरूकता के साथ कार्य करता है, तो वह कार्य और अधिक शीघ्रता से पूर्ण हो जाता है।

स०: यदि आप अपने आप को विचलित नहीं होने देते, तो आप और तेजी से काम करेंगे, तथा आप और अधिक धन कमाएंगे। आपकी निर्वाण की आकांक्षा भी और शीघ्रता से पूरी होगी। सभी प्राणी, जो इस प्रकार अभ्यास करते हैं, वे अपनी मनोकामनायें सिद्ध कर सकते हैं। एक भी ऐसा क्षण नहीं है, जिसमें आपकी आकांक्षा पूरी करना संभव न हो। उन मनुष्यों, देवताओं, तथा ब्रह्माओं के विषय में क्या विचार है, जो बुद्ध की शिक्षा का अभ्यास नहीं करते, यद्यपि इसके लिये समय अच्छा है? क्या वे अपनी आकांक्षायें पूरी कर सकते हैं?

शि०: भन्ते, जो लोग प्रयास नहीं करते, वे अपनी आकांक्षायें पूरी नहीं कर सकते।

स०: क्यों? क्योंकि उनका पुनर्जन्म अस्तित्व के उचित लोक में नहीं हुआ है? अथवा इसलिये कि यह उचित समय नहीं है?

शि०: नहीं भन्ते, परन्तु बिना प्रयास के कुछ भी प्राप्त नहीं किया

जा सकता।

स०: संभवत: उनमें पर्याप्त *पारमी* (पारमितायें) नहीं है?

शि०: भन्ते, हो सकता है कि कुछ लोग शिक्षा को ठीक से समझ नहीं सकते, क्योंकि अतीत में उन्होंने पर्याप्त रूप से अपनी पारमी पूरी नहीं की है।

स०: किन्तु यदि आप आगे प्रयास न करें, तो क्या आप फिर भी दावा कर सकते हैं कि आपको पारमी के अभाव के कारण समझ में नहीं आता?

शि०: जिन्होंने अतीत में पारमी संग्रह की है, वे जब शिक्षा को सुनते हैं, तो निर्वाण के सोपानों को प्राप्त कर लेते हैं। किन्तु भन्ते, चूंकि हममें पारमी का अभाव है, हम *धम्म* (धर्म) को बारंबार सुनते हैं, और हम जैसे के तैसे रह जाते हैं।

स०: प्राचीन काल के बुद्धिमान लोग प्यासे लोगों की तरह थे। वे प्यासे थे, अत: उन्होंने पानी ढूंढा। और जब उन्होंने उसे पाया, तो क्या किया? क्या उन्होंने आकाश की ओर ऊपर देखा और कहा, “ठीक है, हम अभी इस पानी को नहीं पीना चाहते?” नहीं, वे लोग थे, जो वास्तव में प्यासे थे। आप का क्या? आप के पास बुद्ध की शिक्षा हैं, तो क्या आप तत्काल उन्हें पीते हैं?

शि०: भन्ते, हम विलम्ब एवं प्रतीक्षा करते हैं।

स०: ऐसी स्थिति में यह सत्य नहीं है कि आप में कोई पारमी नहीं है। यदि आप नहीं पीते हैं, तो आपकी प्यास नहीं बुझेगी। यदि आप अपने आप को जल-पात्र के ठीक बगल में बैठा पायें, तो आप क्या करेंगे?

शि०: चूंकि हममें पारमी की पर्याप्त मात्रा नहीं है, हम वहाँ मात्र बैठे रहते हैं, भन्ते।

स०: यदि आप जल से भरी किसी झील में पहुंचें, तो आप क्या करेंगे?

शि०: जब हम पानी में नीचे उतरते हैं, तो हम अपनी गर्दन ऊपर उठाकर अपना चेहरा आकाश की ओर कर देते हैं, भन्ते। और यदि हमें डुबकी लगाना हो, तो हम अपना मुंह कस कर बंद कर लेंगे, भन्ते।

स०: तो, क्या आप अब भी मुझसे कह रहे हैं कि आप प्यासे हैं, किन्तु आप में आवश्यक समझ नहीं है कि पीने में सक्षम हो सकें?

शि०: भन्ते, क्योंकि हममें आवश्यक संस्कार नहीं है, हम पानी में अपना मुंह नहीं खोलते।

स०: यदि आप वास्तव में पीना चाहते, तो क्या आप फिर भी अपना मुंह बंद रखते?

शि०: वास्तव में, यदि कोई सचमुच में पीना चाहता, तो नहीं बंद रखता।

स०: तो आप कह रहे हैं, "यद्यपि मैं पीना चाहता हूं, मैं पीना नहीं चाहता"! क्या आप अपने आप का विरोध नहीं कर रहे हैं?

शि०: भन्ते, ऐसा लगता है, मानो हम ने पीना न चाहने का नाटक किया।

स०: तो मुझे बताइये; यदि आप को प्यास लगी है और उसे आप केवल सहन करते हैं, तो क्या आप प्रसन्न होते हैं अथवा अप्रसन्न?

शि०: अप्रसन्न, भन्ते।

स०: अत:, यदि आप अप्रसन्न हैं, तो क्या आप बिना पानी पिये, जल-पात्र के निकट बैठे रहेंगे?

शि०: भन्ते, हम इस प्रकार के दुख को प्रसन्नता के रूप में देखते हैं।

स०: क्या बुद्ध ने कहा था कि यह प्यास आनन्दमय है?

शि०: नहीं भन्ते, उन्होंने कहा था कि यह दुख है।

स०: अब, मुझे बताइये, आप को क्या सत्य लगता है, जो बुद्ध ने कहा था अथवा जो आप सोचते हैं?

शि०: हमारा इसे खुशी मानना गलत है, भन्ते।

स०: क्या आप सुखी होना चाहते हैं या दुखी?

शि०: यद्यपि हम सुखी होना चाहते हैं, किन्तु हम स्वयं के लिए दुख पैदा करते रहते हैं।

स०: श्रेयस्कर क्या है, बुद्ध की बात मानना या बुद्ध की बात न मानना?

शि०: भन्ते, हम जानते हैं कि हमें बुद्ध वचन का पालन करना

चाहिए, किन्तु फिर भी हम स्वयं के लिए दुख बोना जारी रखते हैं।

स०: तब तो ऐसा लगता है कि आप यह जानते रहे हैं कि स्वयं के लिये क्या अच्छा है, किन्तु आप बस आलसी हैं।

शि०: क्योंकि हमारी पारमी कमजोर हैं, हमें अपने अज्ञान के कारण ग्रसित होना पड़ता है, भन्ते।

स०: अब, यदि यहाँ पानी है और आप इससे अपनी प्यास नहीं बुझाते, तो क्या यह इस कारण से है कि आप ने अपनी पारमी परिपूर्ण नहीं की है?

शि०: पारमी के अभाव के कारण ही अज्ञान की शक्ति इतना अभिभूत करती है, भन्ते।

स०: मुझे बताइये कि अधिक शक्तिशाली क्या है, समझ *(विज्जा)* या अज्ञान *(अविज्जा)*?

शि०: भन्ते, मनुष्य के लिए समझ अधिक शक्तिशाली है।

स०: फिर तो आप जानते हैं कि जो समझ बुद्ध ने सिखाई है, वह शक्तिशाली है।

शि०: भन्ते, हम जानते हैं कि समझ एक अच्छी बात है।

स०: तो, बस समझ के साथ अपना साहचर्य रखिये। भले ही आपको लगता हो कि अज्ञान की शक्ति प्रबल है या जो कुछ भी है ...। अब आप ने मन एवं पदार्थ के बीच भेद करना सीख लिया है। जब आप मन एवं पदार्थ को, जिस तरह बुद्ध ने सिखाया है, जानते हैं, तो क्या फिर भी अज्ञान वहाँ प्रबल हो रहा है?

शि०: जब हम जागरूक रहते हैं, तब वहाँ कोई अज्ञान नहीं होता, भन्ते।

स०: अब, आइये हम ऊपरी होंठ के ऊपर और नाक के ठीक नीचे के स्थान पर, जैसा कि बुद्ध ने सिखाया है, मन एवं पदार्थ (*नाम व रूप*) की जागरूकता के साथ, अपना ध्यान केंद्रित करें। जब हम अपने ध्यान को इस प्रकार स्थिर करते हैं, तो क्या अज्ञान रह सकता है? यदि आप उसे ढूढें, तो क्या आप उसे पाने में सक्षम होंगे?

शि०: वह पूरी तरह से गायब हो गया होगा, भन्ते।

स०: जब वह चला गया होता है, तो क्या तब भी आप उससे

अवगत होते हैं?

शि०: भन्ते, वह पूर्ण रूपेण लुप्त हो गया है।

स०: यदि ऐसी बात है, तो क्या समझ की शक्ति अधिक है या अज्ञान की?

शि०: अज्ञान की शक्ति महान है, भन्ते।

स०: अरे प्यारे! वह कैसे महान है? वह बेचारा जितनी तेजी से भाग सकता था, भाग गया; आप तो उसे अब देख भी नहीं सकते।

शि०: किन्तु वह बारंबार वापस आता है, भन्ते।

स०: ऐसा इसलिए है कि आप उसे वापस आने की अनुमति देते हैं। यदि आप केवल सूझ एवं ज्ञान को ही आने की अनुमति दें, तो अज्ञान वापस नहीं आ सकता। परन्तु यदि आप उसे वापस आने की अनुमति देते हैं, तो शनैः शनैः आपकी समझ विघटित हो जायेगी तथा अज्ञान एक बार फिर अभिभूत कर देगा। यह यहाँ विद्युत के प्रकाश की तरह है। प्रकाश प्राप्त करने के लिये आप को किस वस्तु की आवश्यकता है?

शि०: स्विचों (बिजली जलाने के बटनों) की, भन्ते।

स०: स्विचों के भीतर क्या होता है, जिससे कि हमें प्रकाश मिलता है?

शि०: उनके माध्यम से विद्युत प्रवाहित होती है, भन्ते।

स०: यदि यह प्रवाह बाधित हो जाय, तो क्या होता है?

शि०: यहां, अंधेरा हो जाएगा, भन्ते।

शि०: अंधकार को प्रकाश में परिवर्तित करने के लिये आप को क्या करना पड़ता है?

डी: हमें बल्बों (बिजली के गोलों, दीपकों) में, विद्युत भेजनी होती है, भन्ते।

स०: और जब प्रकाश हो जाता है, तो अंधेरा कहां चला जाता है?

शि०: वह लुप्त हो जाता है, भन्ते।

स०: क्या कुछ अंधेरा पीछे छूट जाता है?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: जब सूझ दीप्तिमान होती है, तो क्या वहाँ कोई अज्ञान बचा रहता है?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: तो, क्या अज्ञान की शक्ति महान है?

शि०: नहीं भन्ते, वह नहीं है।

स०: जो हमने अभी किया, क्या वह करना कठिन है?

शि०: अधिक कठिन नहीं है, भन्ते।

स०: जब सहसा प्रकाश होता है, तो क्या हम वास्तविकता को नहीं देख लेते?

शि०: हम देख लेते हैं, भन्ते।

स०: क्या आप अब भी गलत जा पायेंगे?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: यह इतना सरल है! बुद्ध के बुद्धिमान शिष्यों ने क्या समझा? यदि आप प्रकाश लाना चाहते हैं, तो आप को स्विच के भीतर, तारों को संयुक्त करना होगा, जिससे विद्युत का प्रवाह हो। अत: अपना ध्यान सावधानी से कर्म-स्थान पर बनाये रखें, वह संयुक्त करेगा। क्या आप समझ रहे हैं?

शि०: हम इसका परित्याग करना चाहते हैं, भन्ते।

स०: बस यहाँ अपना ध्यान केंद्रित कीजिये। सावधानी से। यदि आप इस तरह से अपना ध्यान केंद्रित करते हैं, तो क्या आप थक जाते हैं?

शि०: नहीं भन्ते।

स०: क्या इसमें आप का कुछ खर्च होता है?

शि०: नहीं भन्ते।

स०: क्या आपको अपना काम रोकना पड़ता है?

शि०: नहीं भन्ते।

स०: क्या यह आश्चर्यजनक नहीं है? आप शरीर की सभी चारों अवस्थाओं में — बैठे-बैठे, खड़े-खड़े, चलते-चलते, और लेटे-लेटे — इसका अभ्यास कर सकते हैं। क्या आप खाते, पीते, और काम करते

हुये भी, आश्वास व प्रश्वास की जागरूकता के साथ, कर्म-स्थान पर अपना ध्यान बनाये रख सकते हैं?

शि०: भन्ते, कृपया हमें सिखाइये कि हम चलते फिरते और काम करते हुये भी, कैसे श्वास से अवगत रहें।

स०: आप अनेक विभिन्न तकनीकों के विषय में जानते हैं, किन्तु आपको उन सब का अभ्यास करने की आवश्यकता नहीं है। किसी एक को चुनें और उस पर काम करें। यदि आप अपने मन को निरंतर एक ही विषय-वस्तु पर केंद्रित रखें, तो आप जिससे पहले अवगत नहीं थे, तत्काल उससे अवगत हो जायेंगे, जिस प्रकार स्विच दबाते ही आप प्रकाश देखते हैं। जब आप इस प्रकार से अवगत होते हैं, तो क्या वहाँ तब भी आपके मन में मिथ्या दृष्टि एवं भ्रम हो सकता है?

शि०: नहीं भन्ते, किन्तु चूंकि हम नहीं जानते कि प्रकाश के स्विच कहां हैं, इसीलिये हमें अंधेरे में बैठे रहना पड़ता है।

स०: अरे प्रिय, आप के पास इतने सारे स्विच हैं! आप जिसे भी दबायें, प्रकाश आ जाएगा।

शि०: भन्ते, चूंकि यहाँ बहुत सारे स्विच हैं, मुझे यह नहीं पता कि किसको दबायें।

स०: कोई भी एक काम करेगा; परिणाम तत्काल आएगा।

शि०: भन्ते, जब मैं वह स्विच दबाता हूं, तो प्रकाश का बल्ब तुरंत जल जाता है। इसी कारण, मैंने सोचा कि वह गलत स्विच था।

स०: वह जल नहीं जाता; वह बल्ब को प्रकाशित करेगा। भले ही किसी दिन यदि वह लघुपथित (शॉर्ट सर्किट) हो जाय; तो भी जब आप पुन: प्रयास करें, तो वह निश्चित रूप से प्रकाशित करेगा।

शि०: परन्तु भन्ते, मुझे पता नहीं कि स्विच को कहां दबायें, भन्ते।

स०: आप तो स्विचों को जानते हैं; उन भिक्षुओं ने जिनमें आप के प्रति करुणा है, आप को अनेक विधियां सिखाई हैं। तो, उन सभी का प्रयास मत कीजिये। केवल एक ही का चयन कीजिये।

शि०: भन्ते, कृपया हमें इस एक विधि को सिखाइये!

स०: बुद्ध के द्वारा सिखाई हुई प्रत्येक विधि प्रकाश लाने के लिये

एक स्विच के रूप में काम करेगी।

शि०: भन्ते, हम एक ऐसी तकनीक सीखना चाहते हैं, जिसके द्वारा हम अपना काम करते हुये, चलते फिरते, या बैठते हुये अपने आचरण को उत्कृष्ट कर सकें तथा विवेक में स्वयं को प्रशिक्षित कर सकें।

स०: अच्छा, तो मुझे बताइये; क्या आप सभी — बड़े और छोटे — श्वास नहीं लेते?

स०: हाँ, भन्ते, हम लेते हैं।

स०: अच्छा, तो यहां कोई ऐसा नहीं है, जो यह न जानता हो कि श्वास कैसे ली जाती है। क्या आप कभी कभी कह सकते हैं, “क्षमा करना, मैं इस समय अत्यंत व्यस्त हूँ। मेरे पास श्वास लेने के लिए समय नहीं है”?

शि०: नहीं भन्ते।

स०: तो फिर, आप के लिये श्वास लेना अत्यंत सरल है, क्या ऐसा नहीं है? अब, जब आप श्वास बाहर छोड़ते हैं, तो बस यह पता करने का प्रयास कीजिये कि वायु कहां से निकलती है।

शि०: वह नाक से बाहर निकलती है, भन्ते।

स०: क्या कोई अन्य स्थान है, जहाँ से वह बाहर आती है?

शि०: नहीं भन्ते, केवल एक ही स्थान है।

स०: हाँ, केवल एक ही स्थान होता है। तो, आकर मुझसे यह मत कहिये कि इतने सारे स्विच हैं और यह कि आप को पता नहीं कि किसे दबाना है। आप सभी लोग श्वास ले रहे हैं, क्या आप नहीं ले रहे हैं? जब आप श्वास बाहर छोड़ते हैं, तो यह वायु कहां स्पर्श करती है?

शि०: यह नाक के आधार पर, एक बिंदु पर छूती है, भन्ते।

स०: जब वायु प्रवेश करती है, तो क्या होता है? वह कहां स्पर्श करती है?

शि०: वह वहां पुन: स्पर्श करती है, उसी स्थान पर, भन्ते।

स०: तो, आप के लिये यह बिल्कुल स्पष्ट है। जैसे ही आप श्वास लेते या छोड़ते हैं, तो नाक के आधार पर एक छोटे से स्थान पर वायु संस्पर्श करती (रगड़ती) है। आप उससे अवगत होते हैं, क्या

आप नहीं होते?

शि०: हाँ, भन्ते।

स०: मन को अन्य विषय-वस्तुओं पर भटकने मत दीजिये। क्या आप उस स्थान को अनुभव कर सकते हैं, जहां वायु का स्पर्श होता है, मानो आपने अपनी अंगुली से उसे छुआ हो? अपना ध्यान वहाँ लाइये और उसे वहीं टिकाये रखिये। नासिका-रंध्रों के बाहर श्वास का अनुसरण मत कीजिये। उस स्थान पर धैर्य के साथ शान्तिपूर्वक अपना ध्यान बनाये रखिये, तथा हवा कैसे अन्दर और बाहर जाती है, आप यह जानने में सक्षम हो जाएंगे। वायु का प्रवाह निरंतर चलता है, है न?

शि०: हाँ, भन्ते, होता है।

स०: बिना किसी रंचमात्र व्यवधान के आप इसे जानते रह सकते हैं। यदि आप अपना ध्यान वहाँ बनाये रखते हैं, तो वहाँ मात्र मानसिक गुणवत्ता तथा भौतिक गुणवत्ता (*नाम* एवं *रूप*) की ही जागरूकता होती है। अच्छा तो, नासिका रंध्र इन दोनों में से किसके अंतर्गत आते हैं; मन के अंतर्गत अथवा पदार्थ के अंतर्गत?

शि०: भन्ते, जहाँ तक मुझे पता है, नासिका रंध्र पदार्थ हैं।

स०: वह कौन सा तत्व है, जो स्पर्श को जानता है?

शि०: भन्ते, जो जानता है, वह मन *(नाम)* है।

स०: तो आप मन एवं पदार्थ को एक साथ जानते हैं। यदि आप मन एवं पदार्थ से अवगत हैं, तो क्या वहाँ अभी भी कुछ और अन्य वास्तविकतायें हैं, जिनका आप को पता नहीं?

शि०: नहीं भन्ते, मन एवं पदार्थ के अतिरिक्त वहाँ कुछ भी नहीं है।

स०: मन एवं पदार्थ से अवगत रहना अज्ञान है या ज्ञान?

शि०: यह ज्ञान है, भन्ते।

स०: यदि किसी व्यक्ति में मन व पदार्थ की कोई जागरूकता नहीं है, तो हम उसे क्या कहते हैं?

शि०: उसे हम अज्ञान कहते हैं, भन्ते।

स०: जब हम स्वयं को प्रज्ञा (सूझ, समझ) में प्रशिक्षित करते हैं,

तो क्या अज्ञान हमें तब भी प्रभावित कर सकता है?

शि०: नहीं भन्ते, वह नहीं कर सकता।

स०: क्या वहाँ तब भी वर्तमान एवं भविष्य के विषय में चिंता तथा भय का कारण रहता है?

शि०: नहीं भन्ते, नहीं रहता।

स०: यहां तक कि, यदि आप मात्र एक क्षण के लिए ही जागरूक होते हैं, तो फिर भी आप को लाभ प्राप्त होता है। यदि आप एक लंबी अवधि तक यह जागरूकता बनाये रख सकें, तो आप को कितना प्राप्त होगा?

शि०: लाभ तो अवश्य ही अनेक होना चाहिये, भन्ते।

स०: अपना स्वयं का जागरण प्राप्त करने की क्षमता, जिसकी आपने आकांक्षा की है, उसके विषय में, क्या तब भी आपके मन में संदेह रहेगा?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: अपने लक्ष्य तक पहुंचने के लिये आपने जो सोचा है, आप उससे भी शीघ्र पहुँच सकते हैं। अवश्य ही, आप को तब भी अपने शिक्षकों, अभिभावकों तथा बच्चों के प्रति अपने कर्तव्यों का पालन करना होता है। आप को बुद्ध की शिक्षा में सहयोग देना होता है। आप को जीविकोपार्जन करना होता है। यदि आप इन सभी कर्तव्यों का पालन नहीं करते, तो क्या आपका शील *(सील)* उत्कृष्ट रहता है?

शि०: नहीं रहता, भन्ते।

स०: यदि आपका नैतिक आचरण समुचित नहीं है, तो क्या आप अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं?

शि०: नहीं भन्ते, यह असंभव है।

स०: मुझे बताइये कि कब या कहां समुचित आचरण और ध्यान का अभ्यास एक साथ करना संभव नहीं है?

शि०: यह कभी भी अधिक कठिन नहीं है, भन्ते, यहां तक कि उसके लिये भी नहीं, जो रोगग्रस्त हो।

स०: यदि आपकी साधना के माध्यम से आपकी अंतर्दृष्टि विकसित होती है, तो क्या फिर भी आप को अन्य लोगों को बताने की

आवश्यकता है कि आप बुद्ध धर्म के माध्यम से आनन्दमय हुये हैं?

शि०: दूसरों को बताना आवश्यक नहीं है, भन्ते।

स०: तथा यदि आप इसके बारे में बात नहीं करते, तो क्या इसका अर्थ यह है कि आप को अपनी स्वयं की खुशी के विषय में पता नहीं है?

शि०: भले ही हम सभी को न बतायें, फिर भी हम स्वयं इसे जानते हैं, भन्ते।

स०: ठीक इसी प्रकार आर्य (उत्कृष्ट) लोग जानते हैं। आप को स्वयं पता है कि आप को कितना उपलब्ध हो गया है, और जब आप लक्ष्य तक पहुँचेंगे, तो आप को पता चल जाएगा। यदि आप कागज के एक टुकड़े पर लिखते हैं कि नमक नमकीन होता है और कोई व्यक्ति इसे पढ़ता है, तो वह जान जाता है कि नमक नमकीन होता है, क्या नहीं जानता है वह?

शि०: अवश्य ही, भन्ते।

स०: और यदि आप किसी से केवल यह कह दें कि नमक नमकीन होता है, तो क्या उसे पता चल जायेगा?

शि०: क्यों, निश्चित रूप से, भन्ते।

स०: परन्तु मुझे बताइये कि क्या नमक केवल आपके ऐसा लिखने या कहने से ही नमकीन होगा?

शि०: नहीं भन्ते, बिल्कुल नहीं।

स०: यदि आप पढ़ते हैं कि नमक नमकीन होता है, तो क्या आप को वास्तव में इसका पता चलता है?

शि०: यद्यपि व्यक्ति समझता है कि यह नमकीन है, वह यह नहीं जानता कि वास्तव में नमक का स्वाद कैसा होता है। जब हम अपनी जिह्वा पर कुछ नमक रखें और उसे चखें, केवल तभी हम वास्तव में "नमकीन" का क्या अर्थ होता है, यह जान पायेंगे।

स०: यदि आप ने इसे चखा है और आप को पता है कि यह नमकीन है, तो क्या आप को फिर भी इसके विषय में पढ़ने की आवश्यकता है? क्या तब भी आप को इसके स्वाद के विषय में घोषणायें करनी आवश्यक हैं?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: यदि हम अपने पड़ोसी को इसके स्वाद के विषय में बतायें, तो क्या वह जान जायेगा?

शि०: भन्ते, उसने बस इसके बारे में सुना होगा।

स०: वह जान जाए, इसके लिए हमें क्या करना चाहिये?

शि०: हमें उसे कुछ नमक देना होगा तथा उसे चखाना होगा। अन्यथा, जो कुछ भी वह जानता है, वह केवल सुनी सुनाई बात होगी, भन्ते।

स०: क्या आप निश्चित रूप से जानते हैं कि समुचित आचरण तथा अंतर्दृष्टि व ज्ञान दुख से मुक्ति का मार्ग गठित करते हैं।

शि०: हाँ, भन्ते, हम जानते हैं।

स०: यदि आप पढ़ लेते हैं कि नमक नमकीन होता है तथा इस ज्ञान को बिल्कुल पर्याप्त समझने लगते हैं, तब आप वहीं रुक जाते हैं। किन्तु यदि आप इसे सुनिश्चित करना चाहते हैं, तो आप को स्वयं इसे चखना होगा। नमक नमकीन होता है, ऐसा पढ़ना और तत्पश्चात मेरे द्वारा उसकी पुष्टि करवाना, क्या यह पर्याप्त है?

शि०: भन्ते, आप झूठ नहीं बोलेंगे। यदि आप कहते हैं कि यह नमकीन है, तो मेरे लिये यह बिल्कुल पर्याप्त है।

स०: आप ने जो पहले कहा था, अब आप उस पर वापस जा रहे हैं। पढ़कर तथा सुनकर आप जानते हैं कि नमक नमकीन होता है, किन्तु केवल वास्तव में स्वयं द्वारा जानने से ही आप आनन्दमय होंगे। यदि आप किसी को बता देते हैं कि नमक नमकीन होता है तथा वह आप जो कहते हैं, उसे वह आँख बंद कर स्वीकार कर लेता है, तो उसमें स्वयं उसका स्वाद चखने की इच्छा भी नहीं महसूस होगी। आखिरकार, उसे लगता है कि वह जानता है। मन में इस धारणा के साथ, वह उसके स्वाद को चखने की आवश्यकता नहीं समझेगा। स्वयं द्वारा यह जानना कि नमक नमकीन होता है, सरल नहीं है। नमक विद्यमान है। इसे लीजिये, इसका स्वाद चखिये। तब आप स्वयं जान जाएंगे और दूसरों से पूछने की कोई आवश्यकता नहीं होगी।

शि०: भन्ते, कल मैंने थोड़ा सा नमक चखा था।

स०: सचमुच में? केवल थोड़ा सा क्यों? क्या नमक कम पड़

गया था?

शि०: नहीं भन्ते, वह प्रचुर मात्रा में है।

स०: तो ग्रहण कीजिये! बस थोड़ा सा मत चखिये। आपको जितनी आवश्यकता हो, उतना उपयोग कीजिये। आप में से प्रत्येक व्यक्ति के पास कुछ नमक है, नहीं है क्या?

शि०: हाँ, भन्ते। हम ने अभी तक अपना पूरा नहीं खाया है, भन्ते, किन्तु हम केवल थोड़ा सा ही चखने से संतुष्ट हैं।

स०: लेकिन, ज़ाहिर है, आप वहीं पर रुक जाने के बारे में नहीं सोच रहे हैं, कि हैं?

शि०: ऐसा है कि भन्ते, वास्तव में तो नहीं, किन्तु समय के साथ सब कुछ परिवर्तित हो जाता है। हम ने विगत वर्ष में कुछ योजना बनाई थी और एक वर्ष बीत भी गया ...।

स०: अब, इस बार, केवल सोचिये नहीं। बुद्ध के समय "सोचने वाले" कितने थे?

शि०: बालूतट पर रेत के कणों की तरह, बहुसंख्यक थे, भन्ते।

स०: फिर भी आप को प्रयास करना है और ध्यान लगाना है। आप को फिर भी बुद्ध की शिक्षा को समझने के लिए प्रयास करना है। आप ऐसा करने की सोच रहे हैं, हैं न? क्या आप केवल इस जीवन में ही प्रयास करने के बारे में सोचेंगे?

शि०: यदि हम इसके बारे में केवल सोचते रहें, तो भन्ते, हम फिर से जन्म और मृत्यु के चक्र में पीछे छूट जाएंगे।

स०: तो अब, कोई समस्या नहीं है। "अतीत में हमने सुअवसर खो दिया क्योंकि हम प्रयास करने के बारे में केवल सोच रहे थे, किन्तु अब हम जानते हैं कि लकड़ी के दो टुकड़ों में अग्नि है। हम उन्हें आपस में रगड़ेंगे।" इस प्रकार सोचने से प्रयास होगा और युद्ध में लड़ने की इच्छा भी...। क्या आपने लकड़ी के दोनों टुकड़ों को पकड़ लिया है? यदि मैं प्रवचन जारी रखूं, तो आप को लगेगा "यह भिक्षु बड़ी देर से बोल रहा है।" तो मैं अब समाप्त करूंगा। यदि आप काम करते हैं, केवल तभी आप इसे समाप्त कर सकते हैं।

यदि आप की काम करने की इच्छा है, तो ध्यान लगाइये, कठिन परिश्रम कीजिये, अपने को उसी प्रयास एवं दृढ़ संकल्प के साथ

लगाइये, जैसे कि प्राचीन काल के आर्य (उत्कृष्ट) लोगों ने लगाया था।

टिप्पणी

[१] अभिधम्म में बुद्ध स्पष्ट करते हैं कि पुनर्जन्म चेतना के लिए अंतिम चित्त-क्षण उत्तरदायी होता है। यदि मन के अंतिम क्षण के साथ अच्छी मनोदशायें होती हैं, तो उससे उत्पन्न प्राणी आनन्दमय प्राणी होता है; उदाहरण के लिये, यदि अंतिम चित्त-क्षण भय, लोभ या घृणा युक्त हो, तो परिणामस्वरूप अस्तित्व के अधोलोकों में प्राणी प्रकट होगा (दुर्गति प्राप्त करेगा)। मृत्यु से पूर्व मन के अंतिम क्षण तथा पुनर्जन्म के प्रथम चित्त-क्षण के बीच समय का कोई अंतर नहीं होता है। (Compendium of Philosophy के index to Pāli words में *पटिसंधि,च्युति*, एवं चित्त के संदर्भ में देखिये)।

प्रवचन ८

वह आनन्द, जो सदैव बढ़ता है

वेबू सयादॉ:- शील के अभ्यास में उत्कृष्ट हो जाइये। यदि आपका अभ्यास उत्कृष्ट होता है, केवल तभी आपकी वर्तमान की तथा भविष्य की सारी आकांक्षायें, बिना किसी अपवाद के, परिपूर्ण होंगी। क्योंकि यह सच है कि अतीत के उत्तम व्यक्ति, जिन्होंने अभ्यास और परिश्रम किया था, उनकी आकांक्षायें पूर्णतया परिपूर्ण हुईं। आपको भी शील के अभ्यास को ठान लेना होगा, जिससे कि उन्हें आनन्द प्राप्त हुआ था। कठिन परिश्रम कीजिये तथा स्वयं को इसमें परिपूर्ण कीजिये।

शील में संपूर्ण होते हुये, अपने मन को सरल रखिये तथा ईमानदारी के साथ, स्वयं अपनी संपत्ति को उन लोगों को, जो योग्य हैं, देते हुए स्वेच्छानुसार उदारता (दान) का अभ्यास कीजिये। अपनी जागृति या निर्वाण की आकांक्षा को मन में रखते हुए, अद्वितीय बुद्ध एवं उनकी शिक्षा की ओर आगे बढ़िये और उन्हें अपना दान एवं सम्मान दीजिये। इस प्रकार की आकांक्षा उचित आकांक्षा कहलाती है। जब आप चार आर्य सत्यों को बेधते हैं, तो जो आप आत्मसात् करते हैं, वह बोधि कहलाती है।

सम्मा-सम्-बोधि (सम्यक सम्बोधि, बुद्धत्व), *पच्चेक-बोधि* (प्रत्येक बोधि, अशिक्षक बुद्धत्व), तथा *सावक-बोधि* (श्रावक बोधि, अर्हत्व) विभिन्न प्रकार के होते हैं। *सावक-बोधि* (अर्हत्व) विभिन्न प्रकार का होता है; *अग्ग-सावक* (अग्र श्रावक, प्रमुख शिष्यत्व), *महा-सावक* (महा श्रावक, महा शिष्यत्व), *पकति-सावक* (शिष्य एवं अर्हत)। आपको सदैव निर्वाण की, अर्थात उच्चतम लक्ष्य की, अपनी आकांक्षाओं को ध्यान में रखना है।

इस प्रकार के लिये गये संकल्प अच्छे लिये गये हैं। अपनी आकांक्षा के अनुसार स्वयं को सिद्ध करने के पश्चात् निर्वाण में प्रवेश कीजिये। वे महान व्यक्ति जिन्होंने निर्वाण प्राप्त किया है, असंख्य हैं।

बोधि के उनके विभिन्न संकल्प क्यों उनमें फलीभूत हो सके? क्योंकि वे उचित काल में, उचित अस्तित्व (लोक) में उत्पन्न हुये थे तथा चूंकि उन्होंने समुचित प्रयास किया था।

वह कौन सा समय है, जब इन संकल्पों को फलीभूत किया जा सकता है?

जिस समय से बुद्ध जागृत हुये, अनेक मनुष्य, देवता एवं ब्रह्मा उनको प्रणाम करने तथा उनके प्रति अपनी श्रद्धा व्यक्त करने के लिए उनके पास आये। परन्तु न कोई मनुष्य, न कोई देवता और न कोई ब्रह्मा केवल बुद्ध की उपस्थिति में होने एवं बुद्ध को प्रणाम करने का अवसर पा लेने मात्र से ही प्रसन्न था। बुद्ध ने उन्हें अपनी प्रज्ञा चक्षु के माध्यम से देखा तथा उन्हें सत्य की शिक्षा दी, जिसे उन्होंने स्वयं के परमज्ञान एवं सर्वज्ञता द्वारा भेदा था। जैसे ही उन लोगों ने बुद्ध से निर्देश प्राप्त किया, उन्होंने शरीर की सभी चारों अवस्थाओं में, अटूट ऊर्जापूर्ण प्रयास पूर्वक अभ्यास करना प्रारंभ कर दिया। वह प्रयास, जो प्रसन्न चित्त से, बिना विराम के, अविरल या निरंतर होता रहता है, अच्छा प्रयास कहलाता है। जब उनका प्रयास प्राचीन काल के बुद्धिमान व्यक्तियों के प्रयास के समान समुचित हुआ, तो वे समय आने पर अपने लक्ष्य तक पहुंचे और उनकी सभी आकांक्षायें फलीभूत हो गईं। चूंकि वे इस मन:स्थिति में पहुंच गये, अत: वे अपार रूप से आनंदमय एवं हर्षित थे।

उनके सुख, उनके परमानन्द की क्या गुणवत्ता थी? यह सुख या परमानन्द ऐसा नहीं था, जो मात्र एक पल या एक ही जीवनकाल तक बना रहे; यह ऐसा आनन्द था, जो इतना महान कि व्यक्ति के शेष *संसार* (भव-चक्र) तक बना रहने में सक्षम हो। यहां तक कि यदि आप मनुष्य लोक में केवल एक ही जीवन के लिए उत्पन्न होते हैं, तो भी आप जन्म और मृत्यु के चक्र के दुख से ऊपर उठने में सक्षम हो जाते हैं।

इस प्रकार सुख एवं परमानंद आप के पास आते हैं। जब कोई यह सुख प्राप्त कर लेता है, जब कोई परमानन्द का संकेत पा लेता है, जब कोई लक्ष्य तक पहुँच जाता है, तो वह इसके रहस्य को चौकसी के साथ गुप्त नहीं रखता। नहीं, आप चाहेंगे कि सभी मनुष्य, देवता एवं ब्रह्मा इस सुख तथा परमानन्द को प्राप्त करें। चूंकि आप स्वयं

जानते हैं कि इस आनन्द को कैसे प्राप्त किया जाता है, आपके शरीर, वाणी एवं मन के कार्य सदैव निर्वाण प्राप्ति के माध्यम के अनुरूप होंगे। आप के कार्यों का आधार आनन्द होगा।

इतने सारे मनुष्य, देवता तथा ब्रह्मा कैसे इतना उच्चस्तरीय परमानंद प्राप्त कर सके? केवल इसलिये कि वे जानते थे कि वे अपनी हार्दिक आकांक्षाओं को पूर्ण करने जा रहे हैं।

वे क्या वस्तुयें हैं, जो बुद्ध की शिक्षा में सहयोग करती हैं? ये भिक्षुओं के लिए आवास, चीवर, भोजन तथा औषधियों के दान हैं। यह समझ कर, उन्होंने इसका अभ्यास किया। इन चार आवश्यक सामग्रियों (*पच्चय,* प्रत्ययों) द्वारा बुद्धिमान लोगों ने बुद्ध की शिक्षा के प्रसार में सहयोग किया। जब उन्होंने इन चार आवश्यक वस्तुओं के दान द्वारा बुद्ध की शिक्षा का समर्थन किया, तो अनेक मनुष्यों, देवताओं तथा ब्रह्माओं ने बुद्ध के निर्देशों को प्राप्त किया। वे निर्देशों को समझने तथा उनका पालन करने की क्षमता से संपन्न थे और उन्होंने प्राचीन काल के बुद्धिमान लोगों की तरह प्रसन्न मन से अविरल अभ्यास किया। जब उन्होंने इस प्रकार अभ्यास किया, तो उन्होंने अविलम्ब अपने लक्ष्य को प्राप्त कर लिया। मात्र एक क्षण में असंख्य मनुष्यों, देवताओं तथा ब्रह्माओं ने अपनी हार्दिक इच्छा को पूर्ण किया। ऊर्जावान व्यक्तियों ने यह देखा और बुद्ध की शिक्षा में सहयोग दिया तथा उन्हें बहुत ही कम समय में स्थापित किया। किन्तु उन्होंने केवल इतना ही नहीं किया; अभी वे इससे संतुष्ट नहीं हुये। शिक्षा को सुदृढ़ एवं सबल बनाने के लिये, उन्होंने भी ध्यान लगाया। अत: वे शुभ संकल्प से भरे थे, तथा वे तदनुसार अटूट प्रयास एवं श्रद्धा से संपन्न थे। बुद्ध के समय से लेकर ऐसे महान व्यक्ति हुये हैं जिन्होंने बुद्ध की शिक्षा का उच्चतम प्रयास के साथ पालन किया तथा उनके प्रसार में योगदान दिया, और बुद्ध के समय से प्रारंभ कर सदैव ही मनुष्य, देवता एवं ब्रह्मा निर्वाण प्राप्त करते रहे हैं। जो लोग मात्र एक अल्प पल में लक्ष्य तक पहुँच गये, उनकी गिनती नहीं की जा सकती, अन्य सभी जिन्होंने निर्वाण प्राप्त किया है, उनकी संख्या की तो बात ही अलग है।

अब सभी विभिन्न महान लोगों के लिए अच्छा समय आ गया है। यह इसलिए कि जिस काल में कोई बुद्ध और उनकी शिक्षा पनपती है,

वह अच्छा काल होता है। मनुष्य लोक, देवलोक तथा सभी आनन्दमय लोक अच्छे लोक हैं। इनमें से किसी एक में जन्म लेकर, लोगों ने शिक्षा को स्वीकार किया, जैसा कि अब आप कर रहे हैं। उन्होंने संपूर्ण प्रयास के साथ अभ्यास किया तथा लक्ष्य तक पहुंचे।

अपनी जागृति के पश्चात बुद्ध ने अपनी उपस्थिति से, किसी अन्य देश से पहले, *राजगह* (राजगिर, मगध) को सम्मानित किया। इस महान नगर के राजा बिम्बिसार, बुद्ध के पास आये तथा चूंकि उन्होंने शिक्षा प्राप्त की और उनका पालन किया, वे लक्ष्य तक पहुंचे। वे परमानंद से भर गये थे। वे चाहते थे कि अन्य लोग भी उस परमानंद को प्राप्त करें, तथा अपने इस आनन्द प्राप्ति के कारण या हेतु को समझते हुये, उन्होंने चारों आवश्यक सामग्रियों का दान किया। उन्होंने ऐसा इसलिये किया कि उनके माता-पिता, दादा और दादी संपूर्ण रूप से अपनी आकांक्षायें पूरी कर सकें। बुद्ध ने, अपनी महान करुणा के कारण, राजा के रमणीय उद्यान में निवास किया। मनुष्य, देवता तथा ब्रह्मा उनकी अर्चना के लिये वहां आये और उन्होंने अपनी करुणा के साथ उन्हें वह सिखाया जो उन्होंने स्वयं आत्मसात् किया था। मात्र एक अल्प पल में असंख्य मनुष्यों, देवताओं तथा ब्रह्माओं ने अपनी आकांक्षायें पूर्ण कीं। तत्पश्चात् यह सिलसिला चलता ही रहा। महान आकांक्षाओं वाले सभी लोगों के लिए अच्छा समय आ गया था। वह काल जिसमें कोई बुद्ध या उनकी शिक्षा होती है, अच्छा समय होता है। मनुष्य जीवन, किसी देवता या ब्रह्मा के रूप में जीवन, एक अच्छा जीवन है। शिक्षा प्राप्ति के पश्चात स्थापित प्रयास अच्छा प्रयास कहा जाता है। तथा बुद्ध की शिक्षाएं क्या हैं? वे वही हैं, जो तिपिटक में निहित हैं, तथा जिनका महान शिष्य अपनी मेत्ता एवं करुणा के कारण उपदेश देते हैं और जिनकी व्याख्या करते हैं। वे अत्यंत व्यापक, गहन तथा कठिनता से समझ में आने वाली हैं। यद्यपि वे अत्यंत व्यापक, गहन तथा कठिनता से समझ में आने वाली हैं, वास्तव में, वे सब मात्र एक ही बात हैं — दुख से बाहर निकलने का मार्ग।

समय की उपलब्धि के अनुसार, बुद्धिमान लोगों द्वारा संक्षेप में तथा पूर्ण रूप में उनकी व्याख्या हुई है, और प्रत्येक व्यक्ति को अपनी क्षमता के अनुसार उनके विषय में ज्ञात है। आप सभी को अपनी क्षमता के अनुसार तिपिटक का कुछ न कुछ ज्ञान है। यदि आप जो

जानते हैं, उसे बताने लगें, तो वह कभी समाप्त नहीं होगा।

परन्तु आप को सुदृढ़ प्रयास की स्थापना करनी है तथा बुद्ध की शिक्षा के अनुसार किसी एक विषय-वस्तु पर अपना ध्यान केन्द्रित करना है, जैसा कि मैंने कहा है, और अन्य सभी विषय-वस्तुओं को दूर रखना है। जब आप सुदृढ़ एवं स्थिर प्रयास के साथ, एकमात्र विषय-वस्तु पर अपना ध्यान टिका देते हैं, तो आप शिक्षा में स्थापित हो जायेंगे। क्या ऐसा नहीं है?

ऊ बा खीं : हाँ, भन्ते।

स०: ध्यान (मनस्कार) को इस प्रकार स्थापित करने का आपका प्रयास *विरिय* (वीर्य) होता है। जब आप एक ही विषय-वस्तु पर अपना ध्यान केन्द्रित करते हैं तथा कोई अन्य विषय-वस्तु आपके मन में प्रवेश नहीं करती, और आपका ध्यान स्थिर रहता है, तब आप *विरिय-इद्धिपाद* (वीर्य ऋद्धिपाद) तक पहुँचते हैं। चूंकि शिक्षाएं इतनी व्यापक हैं कि हो सकता है, आप सोचते हों कि उनका अभ्यास करना कष्टकर हो। यही कारण है कि मैं आपको इस प्रकार से निर्देश दे रहा हूं, जिससे कि आप शीघ्र ही लक्ष्य तक पहुँच सकें।

जब आप इस प्रकार अपने मन पर नियंत्रण करते हैं, तो दुख के कारणों — लोभ, *दोस* (द्वेष) एवं मोह (लालच, घृणा तथा भ्रम) का क्या होता है?

ऊ०: वे कट कर बाहर निकल जाते हैं और शान्त हो जाते हैं।

स०: लोग लोभ, द्वेष, और मोह के विषय में बहुत कुछ लिखते हैं तथा उपदेश देते हैं। क्या वे नहीं करते? जब वे वाद-विवाद करते हैं, तो जिससे भी वे बात कर रहे होते हैं, उससे वे केवल जीतने के लिये ही बोलते हैं। किन्तु यदि वे श्वास पर जागरूकता स्थापित करें तथा अपने मन को स्थिर कर लें, तो वे वास्तविक पुण्यफल को प्राप्त करते हैं। क्यों न हम ऐसा करने का प्रयास करें?

ऊ०: हाँ, भन्ते।

स०: क्या उस समय चिंता, भय एवं लोभ होगा?

ऊ०: नहीं होगा।

स०: नहीं, नहीं होगा; वहाँ कोई चिंता, भय, या लोभ नहीं होगा। यदि चिंता, भय, या लोभ होता है, तो क्या आप प्रसन्न होते हैं या

अप्रसन्न?

ऊ०: अप्रसन्न, भन्ते।

स०: और यदि कोई चिंता, भय, या लोभ न हो तो?

ऊ०: तब व्यक्ति प्रसन्न होता है।

स०: यदि कोई व्यक्ति एक सेकेण्ड के मात्र एक अंश के लिये भी अपना प्रयास स्थापित करता है, तो *विरिय-इद्धिपाद* (वीर्य ऋद्धिपाद) उदय होता है। यह चिंता, भय एवं लोभ को वर्जित करता है, और प्रसन्नता होती है। आनन्द के ऐसे भी प्रकार हैं, जो बुद्ध की शिक्षा के माध्यम से प्राप्त होने से संबंधित नहीं हैं, परन्तु फिर भी लोग उन्हें आनन्द कहते हैं। मैं किस प्रकार के आनन्द के विषय में बात कर रहा हूँ? मैं एक मनुष्य या देवता बनने के, एक राजा बनने के, एक धनवान व्यक्ति बनने के, एक सार्वभौमिक सम्राट बनने के, एक देवराज बनने के, एक *सक्क* (शक्र या इन्द्र) बनने के, या एक ब्रह्मा बनने के आनन्द के विषय में बात कर रहा हूं। नि:सन्देह, उनके उपभोग को भी आनन्द कहा जाता है...। किन्तु मुझे एक उदाहरण देने दीजिये। यदि आप को स्वर्ण का राजशाही प्रतीक चिह्न धारण करने के लिए कहा जाता है तथा ऐसे देश में जिसमें सोना, चांदी, रत्न, चावल, जल और धान भरपूर हों, जिसमें सभी वस्तुयें प्रचुर मात्रा में हों, उसमें किसी स्वर्ण महल में रहने के लिये कहा जाता है, तो क्या आप इस प्रस्ताव को स्वीकार करेंगे या नहीं?

ऊ०: मैं अवश्य स्वीकार करूंगा।

स०: आप अवश्य स्वीकार करेंगे। यह देश इतना संपन्न है कि किसी भी वस्तु का बिल्कुल अभाव नहीं है। तो आप अपने स्वर्ण महल में अपना मुकुट पहन कर सदैव मुस्कुराते हुए रहेंगे। तो मुझे लगता है कि इस प्रकार सदैव मुस्कुराते हुए, आप हर्षित होंगे; आप आनंदमय होगें, होंगे न? चिंता, भय एवं लोभ को क्या यह आनन्द दूर रख पायेगा?

ऊ०: नहीं, ऐसा नहीं हो पायेगा।

स०: ओह, क्या वास्तव में?

ऊ०: ऐसा नहीं होगा, भन्ते।

स०: देखिये, मेरा तात्पर्य है कि उस क्षण में।

ऊ०: नहीं होगा।

स०: तो सभी लोग क्यों मुस्कुरा रहे हैं और प्रसन्न हैं?

ऊ०: कोई व्यक्ति राज्य को हड़पने का प्रयास कर सकता है। यदि उसकी सीमा के अंतर्गत कुछ होता है, तो उसे अपने कर्त्तव्य निभाने होंगे।

स०: ऐसा कुछ भी नहीं है। यह देश इतना अच्छा है कि इस प्रकार का कोई संकट या चिंता नहीं है। यह एक बहुत ही शांतिपूर्ण देश है। यहां कोई भी समस्या बिल्कुल नहीं है; सब कुछ निरुपद्रव एवं शांत है। यह उस प्रकार का देश है। कोई भी समस्या नहीं है; आप को अपना मुकुट पहन कर स्वर्ण महल में केवल निवास करना है। बस आप अपने मंत्रियों, सैनिकों, उपपत्नियों एवं पत्नियों के साथ वहां रहते हैं। आप सदैव अपने चेहरे पर एक मुस्कान के साथ रहते हैं। क्या इन परिस्थितियों में, चिंता, भय, लोभ एवं व्याकुलता दूर रहेंगे? आप सदैव मुस्कुरा रहे हैं और प्रसन्न हैं। तो, क्या आपको लगता है कि कोई चिंता है?

शि०: होगी, भन्ते।

स०: क्यों?

शि०: क्योंकि वहाँ मृत्यु का भय है।

स०: हाँ, तब भी मौत का भय रहेगा। किन्तु आप अभी भी मुस्कुरा रहे हैं। यह मुस्कुराना क्या है? *लोभ, दोस* और *मोह* क्या हैं?

ऊ०: वे दूर नहीं हो पाएंगे।

स०: यहां तक कि मुस्कान भी उन्हें दूर नहीं कर पाती?

ऊ०: नहीं, भन्ते।

स०: मुस्कानों का क्या अर्थ होता है?

ऊ०: वे इंगित करती हैं कि मन की विषय-वस्तु लोभ (लालच) है।

स०: क्या वास्तव में? यदि लोभ है, तो क्या कोई प्रसन्न होता है?

ऊ०: नहीं, भन्ते।

स०: क्या लोभ शीतल एवं सुखद होता है?

ऊ०: नहीं, ऐसा नहीं होता।

स०: क्या यह *कुसल* (कुशल) है या *अकुसल* (अकुशल)?

ऊ०: यह *अकुसल* है।

स०: जब आप मुस्कुरा रहे होते हैं, जैसा कि हमने अभी कहा, तो क्या आप आनन्दमय होते हैं?

ऊ०: नहीं, भन्ते।

स०: किन्तु आप महान मुस्कानों के साथ मुस्कुरा रहे हैं, हैं न? किन्तु आप अभी तक आनन्दमय नहीं हैं। आप तो राजा हैं, नहीं हैं क्या? संभवत: आप इसलिये दुखी हैं कि आप केवल एक ही देश पर राज कर रहे हैं? मैं आपको एक और दे दूँगा। फिर?

ऊ०: तब भी मैं आनन्दमय नहीं हो पाऊंगा।

स०: क्या आप मुझसे कहने वाले हैं कि आप को कोई और देश नहीं चाहिये?

ऊ०: नहीं भन्ते, मैं उसे ले लूंगा।

ऊ०: आप उसे ले लेंगे, किन्तु फिर भी आनन्दमय नहीं होंगे। अच्छा, मैं आपको केवल एक देश ही नहीं दूंगा; मैं आप को संपूर्ण महाद्वीप दे दूँगा। तो क्या आप मुझसे कहेंगे कि आप उसे नहीं लेना चाहते?

ऊ०: नहीं, भन्ते।

स०: तो, क्या आप और आनन्दमय हो जाएंगे?

ऊ०: मैं और आनन्दमय नहीं होऊंगा।

स०: क्या वास्तव में? ठीक है, मैं आपको मात्र एक महाद्वीप ही नहीं दूंगा, किन्तु समूचा ग्रह तथा सार्वभौमिक सम्राट का चक्ररत्न भी। अब, वहाँ कोई चिंता या भय नहीं होगा। चक्ररत्न प्रवर्तन के साथ ही आप एक सार्वभौमिक सम्राट बन जाएंगे। तो क्या अब आप आनन्दमय होंगे?

ऊ०: मैं, नहीं होऊंगा, भन्ते।

स०: क्या आप शीतल एवं शांत अनुभव करेंगे?

ऊ०: मैं नहीं करूंगा।

स०: क्यों नहीं, शिष्य?

ऊ: *लोभ, दोस* एवं *मोह* का प्रज्वलन अभी भी रहता है।

स०: ओह, तो वह अभी भी है?

ऊ०: वह अभी भी है।

स०: अत: आप अभी तक आनन्दमय नहीं हुये हैं। अच्छा तो, *सक्क* (शक्र, इन्द्र), ब्रह्माओं तथा देव-राजाओं के विषय में क्या विचार है?

ऊ०: यही बात उनपर भी लागू होती है।

स०: हम ने कहा कि वे आनन्दमय हैं, और अब आप मुझे इसके विपरीत बता रहे हैं?

ऊ०: उनके मन की विषय-वस्तुयें *लोभ, दोस* एवं *मोह* हैं।

स०: ओह, क्या वास्तव में? होने दीजिये। यदि कोई व्यक्ति सदैव मुस्कुराते हुये अपनी परिपक्व आयु तक जीवित रहता है और तब मुस्कुराते हुये मर जाता है, तो क्या उसे जन्म एवं मृत्यु के चक्र में शांति प्राप्त होगी?

ऊ०: उसे शांति नहीं प्राप्त होगी।

स०: मुस्कुराने वाला वह व्यक्ति कहां जायेगा?

ऊ०: जब उस मुस्कुराने वाले व्यक्ति के [अच्छे] *कम्म* (कर्म) समाप्त हो जाते हैं, तो उसकी नियति बदल जाएगी।

स०: हाँ, और यह मुस्कुराने वाला व्यक्ति कहां पहुंचेगा?

ऊ०: मुस्कुराने के कारण, उसका मन लोभ द्वारा नियंत्रित होगा, और वह अधोलोकों (दुर्गति) की ओर अग्रसर होगा।

स०: ओह, क्या वास्तव में –? मैंने सोचा था कि प्रसन्न रहना अच्छी बात है, शिष्यों। क्या यह अच्छा नहीं है? मुझे आप से पूछना है, “क्या यह अच्छा है?”

ऊ०: (हंसते हुए) नहीं, ऐसा नहीं है।

स०: अच्छा, अभी तक तो हम आनन्दमय नहीं हुये हैं। किन्तु जब मैंने पूछा कि क्या हम भविष्य में आनन्दमय होंगे, तो आपने कहा कि नहीं। आपने कहा कि शांति नहीं है।

ऊ०: शांति नहीं है।

स०: तो, अब शांति नहीं है; बाद में? क्या कुछ बेहतर होगा?

ऊ०: इसमें कोई सुधार नहीं होगा, भन्ते।

स०: दुर्गतियों (अधोगतियों) से क्या होगा...?

ऊ०: हम अपायलोकों (अधोलोकों) में जाएंगे।

स०: क्या वास्तव में? तो, अब यहां शांति नहीं है; बाद में भी नहीं होगी। कौन सा बदतर है?

ऊ०: बाद में और ख़राब होगा।

स०: ओह ...। हम सभी ने सोचा था कि हम ठीक-ठाक हैं, किन्तु ऐसा नहीं है। परन्तु अब हमें बुद्ध की शिक्षाएं प्राप्त हो गई हैं और हम इन्हें जितना चाहें ग्रहण कर सकते हैं, क्या नहीं कर सकते?

ऊ०: हम कर सकते हैं।

स०: शिक्षा को स्वीकार करने की क्षमता से संपन्न, हम दृढ़ता के साथ किसी एक तकनीक को अपना सकते हैं। जितना अधिक हम इसका उपयोग करते हैं, अभ्यास करते हैं, क्या इस अभ्यास से प्राप्त होने वाला आनन्द उतना ही कम होता जायेगा?

ऊ०: वैसा नहीं होगा।

स०: क्या यह कभी समाप्त हो जाएगा?

ऊ०: नहीं होगा।

स०: क्या वास्तव में? अच्छा, यह तो बड़ी अच्छी बात है। मेरे प्रिय शिष्यों, नहीं है क्या? और यदि हम सदैव इसका निरंतर उपयोग करें, तो क्या यह समाप्त हो जाएगी, एकदम समाप्त हो जायेगी?

ऊ०: यह न तो क्षीण होगी और न समाप्त होगी।

स०: एक मिनट रुकिये। जब हम इस प्रकार बैठे हुये हैं, तो हम अपना ध्यान केंद्रित रखेंगे, किन्तु जब हम खड़े रहते हैं, तो क्या तब भी इसका अभ्यास कर सकते हैं?

ऊ०: हम कर सकते हैं।

स०: और जब हम चल रहे होते हैं?

ऊ०: हम कर सकते हैं।

स०: हाँ, हमें अपने शरीर का बोझ उठाना है। यह अन्य सांसारिक संपत्तियों जैसा नहीं है। मैं समझता हूं कि जब आप विभिन्न रत्नों एवं स्वर्ण को प्राप्त करने के लिए कठिन परिश्रम करते हैं तथा सफल होते हैं, तो आप उनका किसी निश्चित स्थान पर संग्रह करेंगे।

किन्तु अपने शरीर एवं मन, अर्थात पांच स्कंधों *(पञ्च खन्ध)* को प्राप्त करने पर, क्या सरलता, प्रसन्नता और महान प्रयास किये बिना रह सकना संभव है?

ऊ०: यह संभव नहीं है।

स०: हमें अपना बोझ उठाना है। यहां तक कि हम एक अल्प समय के लिए भी विश्राम नहीं कर सकते, क्या हम कर सकते हैं? तथा कभी भी विराम लिये बिना, हम किसके लिये अपने शरीर का बोझ उठाते हैं?

ऊ०: स्वयं के लिए।

स०: पांच स्कन्धों के लिये।

ऊ०: पांच स्कन्धों के लिये, भन्ते।

स०: हाँ, शिष्यों, हमें काम करना है। यदि मैं इस जागरूकता का अत्यधिक अभ्यास करता हूं, तो मैं इससे उत्पन्न आनन्द को खोना नहीं चाहता। क्या यह संभव नहीं है कि यह अभ्यास सदैव करते रहें?

ऊ०: यह संभव है, भन्ते।

स०: यह बड़ी अच्छी बात है। क्या यह क्षीण होगा?

ऊ०: नहीं भन्ते, ऐसा नहीं होगा।

स०: क्या इस जागरूकता को बनाए रखना थकाऊ होता है?

ऊ०: यह थकावटी नहीं होता।

स०: क्या आप को उन भौतिक सामग्रियों का व्यय करना होगा, जिनका आपने संचय किया है?

ऊ०: नहीं, भन्ते।

स०: आप को नहीं करना होगा। तो आपके काम का क्या होगा; क्या उसमें कोई बाधा पड़ेगी?

ऊ०: उसमें कोई बाधा नहीं आयेगी।

स०: क्या अन्य लोग हमारे अभ्यास के विषय में जानेंगे?

ऊ०: वे इसपर नहीं ध्यान देंगे।

स०: ओह, तो अन्य लोगों को इसका पता नहीं चलेगा? हाँ, शिष्य, जब हम बुद्ध की शिक्षा को ग्रहण करते हैं तथा उनका निरंतर

अभ्यास करते हैं, जब हम ध्यान की विषय-वस्तु पर अपना मन केंद्रित करने में सक्षम हो जाते हैं, तब हम थकेंगे नहीं, क्या हम थकेंगे?

ऊ०: हम नहीं थकेंगे, भन्ते।

स०: हम कुछ भी खर्च नहीं करेंगे; हमारा काम बाधित नहीं होगा, तथा यहां तक कि अन्य लोगों को पता भी नहीं चलेगा। आप बहुत ही कम समय में शिक्षा ग्रहण कर लेते हैं तथा तब आप स्वयं से कहते हैं, "अब मैं इन शिक्षणों का पालन करूंगा।" जब आपका ऐसा संकल्प होता है तथा प्रयास करते हैं, तो *विरिय-इद्धिपाद* (वीर्य ऋद्धिपाद) घटक उदय होगा, और आप अविलम्ब लक्ष्य तक पहुंच जाएंगे। मेरे शिष्यों, यदि आप अभी अभ्यास करने का निर्णय ले लें, तो क्या आपकी प्रगति मंद होगी या तीव्र?

ऊ०: भन्ते परिस्थितियों के अनुसार, कदाचित यह मंद होगी, कदाचित...।

स०: नहीं! रुकिये, रुकिये –।

ऊ०: जी, भन्ते।

स०: जाने दीजिये इस बात को। यदि मैं शिक्षा के अनुसार अपना ध्यान श्वास की जागरूकता पर केन्द्रित रखूं, तो क्या इतना संभव नहीं है?

ऊ०: यह संभव है।

स०: तो यह त्वरित है या मंद?

ऊ०: यह त्वरित है, भन्ते।

स०: तो आप देखिये। यदि आप प्रयास की स्थापना करते हैं, तो *विरिय-इद्धिपाद* घटक उदय होता है। क्या आप कह सकते हैं कि यह कितना तीव्र है?

ऊ०: हाँ, भन्ते।

स०: क्या आपने वहाँ अपना ध्यान आरोपित किया है तथा क्या वह वहाँ टिकता है?

ऊ०: हाँ, भन्ते।

स०: जैसे ही मैं इसे यहाँ आरोपित करने का निर्णय लेता हूं, तो वह टिक जाता है, है न?

ऊ०: टिकता है।

स०: यदि यह टिक गया, तो आप आनन्दमय हो गये। जितनी तीव्रता से यह आनन्द उदय होने में सक्षम है, क्या आप उतनी ही तीव्रता से बोलने में सक्षम हैं?

ऊ०: मैं नहीं हूं, भन्ते।

स०: यदि आप चाहते हैं, तो आनन्द प्राप्त करना सरल है।

ऊ०: हाँ, भन्ते।

स०: यह उच्चतम कोटि का *कुसल* (कुशल) है। आप सुन रहे हैं न? यह सर्वोत्तम, श्रेष्ठतम है। यदि आप में *पारमी* (पारमितायें) हों, केवल तभी आप एक मनुष्य के रूप में जन्म ले सकते है तथा बुद्ध *धम्म* (धर्म) प्राप्त करते हैं। इस प्रकार के कुशल को अंकों में नहीं व्यक्त किया जा सकता। क्या आप समझ रहे हैं? फिर, *धम्म* की छ गुणवत्तायें हैं; बुद्ध, *धम्म* और संघ की गुणवत्तायें होती हैं। जब बुद्ध ने यह सिखाया, तो लोगों को समझ में आ गया। *धम्म* की छ गुणवत्ताओं में *अकालिको* एक है, है न? *अकालिको* का क्या अर्थ होता है?

ऊ०: तात्कालिक।

स०: तात्कालिक का अर्थ यह है कि जैसे ही आप अपना ध्यान स्थापित करते हैं, वैसे ही परिणाम आ जाते हैं। तो, यदि आप प्रज्ञा के साथ प्रयास स्थापित करते हैं, तो परिणाम इतने शीघ्र आते हैं कि उनके आने से पहले आप “ऐसा है” कह भी नहीं सकते। या यहां तक कि आप उतनी तेजी से सोच भी नहीं सकते। क्या ऐसा होता है? यदि आप अभी जागरूकता स्थापित करें, यदि आप उसे अपने प्रयास के द्वारा वहां टिकाये रखें, तो आनन्द उसी क्षण में उदय होता है। यह तत्काल है; अब इसपर क्या किसी को कोई प्रश्न होगा?

ऊ०: अपने स्वयं के अनुभव पर किसे संदेह होगा?

स०: हाँ, जब आनन्द उदय हो गया होता है, तो फिर उसे ढूंढने की आवश्यकता नहीं पड़ती। उत्तर अपने आप आ जाता है, क्या नहीं आता? इसमें कोई समय नहीं लगता। आप सभी मेधावी लोग हैं, तथा आप ने अल्पायु में ही प्रज्ञावान एवं दयालु लोगों के शिक्षण को समझ लिया है, यहां तक कि उनके शिक्षण के शब्दों को पूरा होने के पहले ही। यद्यपि आप समझ गये हैं, फिर भी आपका मन कभी

कभार अपनी इच्छानुसार सोचेगा, किन्तु आइये हम अभ्यास करें। जब हम *कुसल* अर्जित करने के लिये साधना करने की सोचते हैं, तो मन में क्या होता है? “*मैं कुसल* बाद में करूंगा; अभी मुझे शीघ्र ही यह करना है।” क्या ऐसा आप के साथ नहीं होता?

ऊ०: ऐसा होता है।

स०: क्या इस प्रकार से सोचना और बोलना अच्छी बात है?

ऊ०: नहीं, भन्ते।

स०: और तब आप प्रयास करते हैं तथा *विरिय इद्धिपाद* घटक उदय हो गया होता है। तो करने के लिये उचित कार्य क्या है?

ऊ०: अभ्यास करना ही उचित कार्य है।

स०: हाँ। यदि आप उत्तरोत्तर आनन्दमय होना चाहते हैं, तो जैसे ही आप बुद्ध के निर्देशों को प्राप्त करते हैं तथा उन्हें स्वीकार करते हैं, वैसे ही तत्काल आप को प्रयास करना चाहिये। तब *विरिय इद्धिपाद* घटक उदय होगा। इस घटक का, जो एक क्षण में उदय होता है, जब आप उपभोग करते हैं, तो क्या यह उपभुक्त हो जाता है?

ऊ०: वह नहीं होता।

स०: क्या वह कम होता है?

ऊ०: नहीं होता।

स०: यदि आप निर्णय लेते हैं कि जो आनन्द आपके पास है, वह वर्तमान तथा भविष्य के लिये बिल्कुल पर्याप्त है, और सोचते हैं, “मैं अब प्रगति नहीं करना चाहता हूं,” फिर भी, यदि आप अभ्यास करते हैं, तो क्या प्रगति नहीं होगी?

ऊ०: व्यक्ति प्रगति करेगा।

स०: यदि आप मात्र अल्प समय तक ही नहीं, अपितु अधिक समय तक अभ्यास करते हैं, तो क्या आप उतना ही लाभ प्राप्त करेंगे, जो अल्प अवधि के लिये अभ्यास करने से प्राप्त होता है?

ऊ०: व्यक्ति को और अधिक प्राप्त होगा।

स०: यह तो अच्छी बात है, शिष्य। यह इसलिये संभव है, क्योंकि हम एक शुभ काल में रह रहे हैं, क्योंकि हमने अस्तित्व के उचित लोक में जन्म लिया है, तथा क्योंकि आप सही प्रयास कर रहे हैं।

ऊर्जावान व्यक्तियों को दूसरों से पूछे बिना ही सही उत्तर मिल जाता है। बहुत अच्छा। क्या आप सुन रहे हैं? क्या ऐसा नहीं होता?

ऊ०: ऐसा ही होता है।

स०: तो, यहां तक कि यदि हम सदैव इस आनन्द के साथ रहें, फिर भी यह क्षीण नहीं होगा, समाप्त नहीं होगा। और यदि कोई प्रगति नहीं करना चाहता, तो क्या होता है?

ऊ०: प्रगति न करना असंभव है, भन्ते।

स०: हाँ। यदि आप इसकी कामना करते हैं, तो विभिन्न प्रकार की अनेक कठिनाइयां होंगी। *बोधि* प्राप्त करना संभव है या नहीं?

ऊ०: यह संभव है।

स०: यह संभव है, अभी और भविष्य में भी। तो आइये हम कहते हैं, "मैं प्रगति नहीं करना चाहता," और तब अपना ध्यान केंद्रित करते हैं। क्या यह संभव है?

ऊ०: यदि हम परिश्रम करते हैं, तो प्रगति न करना असंभव है।

स०: यदि हम अधिक काम करते हैं, तो क्या हम अधिक आनन्द प्राप्त करते हैं?

ऊ०: हम करते हैं, भन्ते।

स०: हम *बोधि* प्राप्त कर सकते हैं तथा हम पुनर्जन्म के समय एवं स्थान का चयन भी कर सकते हैं। तब हम अपनी इच्छानुसार एक अच्छा अस्तित्व चुन सकते हैं। जिस आनन्द को पाने की आपकी आकांक्षा है, जब वह मिल जाय, तो आप को और क्या चाहिए?

ऊ०: और कुछ नहीं, भन्ते।

स०: आप को और कुछ नहीं चाहिये; केवल आपको चुनना है। क्या चुनना कष्टप्रद होता है?

ऊ०: नहीं होता, भन्ते।

स०: आप इसे किसी भी समय प्राप्त कर सकते हैं। निर्वाण के चार सोपान हैं। क्या यह केवल कुछ विशेष प्रकार के आर्य (वे व्यक्ति, जिन्होंने चार सोपानों में से एक प्राप्त कर लिया होता है) लोगों के लिए ही संभव है? क्या हमें निर्वाण की अवस्था का चयन करना पड़ता है?

ऊ०: नहीं, भन्ते।

स०: स्थान के विषय में क्या विचार है?

ऊ०: वह आवश्यक नहीं है।

स०: हाँ। सब कुछ बिना किसी की सहायता के, क्या आप स्वयं प्राप्त करते हैं?

ऊ०: यह संभव है।

स०: और किसी भीड़ में? यदि आप पगोडा से बाहर जाते हैं, तो मुझे लगता है कि यह संभव नहीं होगा। यह सरल है, है न? अखिल करुणावान एवं सर्वज्ञ बुद्ध ने सत्य को भेद कर, स्वयं जो ज्ञान प्राप्त किया था, उसे अनेक मनुष्यों, देवताओं तथा ब्रह्माओं को प्रदान किया। शिक्षण प्राप्त करने के पश्चात, दृढ़ विश्वास से परिपूर्ण, ये प्राणी अपने संकल्पों को पूरा करने में सक्षम हुये।

जैसे आप जागरूकता (*सति,* स्मृति) की स्थापना करते हैं, उसी प्रकार आप को निरंतर प्रयास की स्थापना करनी चाहिए। लोग विभिन्न प्रकार के होते हैं। कुछ लोग पढ़ने या पाठ करने या उपदेश देने या समझाने के कार्य में अच्छे होते हैं। शिष्यों, मुझे आप के विषय में कोई संदेह नहीं है; चाहे जिसके भी साथ आप प्रतिस्पर्धा करें, आप जीत जायेंगे।

ऊ०: हाँ, भन्ते।

स०: हाँ, यद्यपि अन्य लोग वार्तालाप में विजयी होते हैं, यदि वे अभ्यास न करें, तो क्या उन्हें कुछ भी उपलब्ध होगा?

ऊ०: नहीं।

स०: तो, कठिनाई क्या है? बात करने से थकावट होती है, है न? हमें बस यही करना है कि हमारे जो प्राणिधान या आकांक्षायें हैं, उनको फलीभूत करने के लिये हम प्रयास करें, जैसा कि प्राचीन काल के बुद्धिमान लोगों ने किया था। यह समझ लेने पर कि हमें इस कार्य को करना है, हमारा ध्यान केंद्रित हो जाएगा। आप बहुत व्यस्त हैं। आप कह सकते हैं, "हम बाद में अभ्यास करेंगे, जब हम खाली होंगे।" क्या यह विचार अभी भी आता है?

ऊ०: आता है।

स०: कभी कभी मन ऐसा हो जाता है। किन्तु मैं समझता हूं कि आप वास्तव में ऐसा नहीं कहते?

ऊ०: हम कह सकते हैं, भन्ते।

स०: क्या आप अपने मन की भी बात करते हैं?

ऊ०: हम करते हैं।

स०: ठीक है, यदि आप ऐसा कहना चाहते हैं, तो कोई बात नहीं। परन्तु, भविष्य के लिए क्या आप इन अशुद्धियों को भस्म नहीं कर सकते? आप के पास बुद्ध की शिक्षा हैं। जब आप के साथ ऐसा होता है [जब आप टाल-मटोल करना चाहते हैं], तो आप अपने संदेहों से छुटकारा पाइये। अन्य लोगों से पूछे बिना ही, उत्तर प्राप्त करने का प्रयास कीजिये। यदि आप अभी ध्यान केंद्रित करते हैं, तो क्या आपको तुरंत उत्तर नहीं मिलेंगे? क्या यह संभव नहीं है?

ऊ०: हाँ, यह संभव है, भन्ते।

स०: यहाँ बैठे हुये आप के लिए ध्यान केंद्रित करना संभव है।

ऊ०: हाँ, भन्ते, है।

स०: क्या यह भी संभव है कि जिस आनन्द को आप इस प्रकार प्राप्त करते हैं, उसे जब आप खड़े रहते हैं, तब भी बनाए रखें?

ऊ०: है, भन्ते।

स०: हाँ। और जब आप चल रहे होते हैं?

ऊ०: तब भी यह संभव है।

स०: हाँ, देखिये, यह सदैव संभव है।

ऊ०: यदि कोई व्यक्ति जागरूकता बनाए रखने में सक्षम हो, तो यह संभव है।

स०: किस क्षमता की आप को आवश्यकता है? इसमें कुछ भी कठिन नहीं है। या क्या वास्तव में यह कठिन है?

ऊ०: एक बार जब कोई व्यक्ति इसमें दक्षता प्राप्त कर ले, तब यह बिल्कुल कठिन नहीं है।

स०: ये कहते हैं कि केवल यहाँ ध्यान केंद्रित करना संभव नहीं है। बस अपना ध्यान यहाँ रख दीजिये। बस इतना ही। अच्छा, क्या यह आसान नहीं है?

ऊ०: यह आसान है, भन्ते।

स०: यह अत्यंत सरल है ...। बुद्ध अतुलनीय हैं। उन्होंने बिना किसी विराम के पुण्य अर्जित किया। उन्होंने सभी के कल्याण के लिए काम करते हुये, स्वयं ही *पारमी* (पारमितायें) पूरी कीं, क्या नहीं कीं?

ऊ०: हाँ, उन्होंने कीं।

स०: तथा चूंकि वे पारमी पूरी कर सके, अब हमारे लिए यह सरल है, है न? यह सरल है। आज कैसे सरल है?? आप को प्रसन्नतापूर्वक स्वयं को आगे बढ़ाना है और अपना काम पूरा करना है। आपकी आकांक्षायें क्या हैं, उन पर निर्भर करता है कि तब बस आप उस परमानंद को ग्रहण करें, जो आप चाहते हैं। यह अत्यंत सरल है। संकोच मत कीजिये। स्वयं को यह मत सोचने दीजिये कि, “यह मेरे लिए संभव नहीं है”, “यह हमारे लिए उपयुक्त नहीं है”, “यह हमारे लिए उचित नहीं है”, “यह मेरे लिए नहीं है।” जो आप चाहते हैं, उसी को लक्ष्य बनाइये। आपको वह प्राप्त होगा। क्या ऐसा नहीं होता है?

ऊ०: हाँ, ऐसा होता है, भन्ते।

स०: बुद्ध के समय में भी, देवता एवं ब्रह्मा, बुद्ध के पास आये, उनकी आराधना की तथा उनकी शिक्षा ग्रहण करने के पश्चात् उन्होंने सब कुछ प्राप्त कर लिया; उन्होंने अपनी सभी विभिन्न आकांक्षायें पूरी कीं, क्या नहीं कीं?

ऊ०: उन्होंने कीं।

स०: जब आप एक राजा हों, तो अटूट प्रयास की स्थापना के द्वारा, क्या आप के लिये अपनी आकांक्षा पूरी करना संभव नहीं है? क्या हम राजाओं के नामों की गिनती कर सकते हैं, जिन्होंने धम्म का पूरा ज्ञान प्राप्त कर लिया?

ऊ०: वे असंख्य हैं, भन्ते।

स०: अपने व्यवसाय में काम करते हुये, अनेक धनाढ्य लोगों ने प्रयास किया तथा ज्ञान प्राप्त किया, क्या नहीं किया?

ऊ०: किया।

स०: क्या यह संभव नहीं है?

ऊ०: है, भन्ते।

स०: क्या आप गिन सकते हैं कि कितने धनाढ्य लोगों ने ऐसा किया है?

ऊ०: नहीं, भन्ते।

स०: उन लोगों के बारे में क्या, जो न तो राजा थे और न ही धनाढ्य थे?

ऊ०: वे असंख्य हैं।

स०: उन सभी लोगों ने, जिन्होंने शिक्षा प्राप्त की तथा उनका परिश्रम से पालन किया, अपनी इच्छापूर्ति की, क्या नहीं की?

ऊ०: उन्होंने की।

स०: गृहस्थ शिष्यों! मनुष्य एवं देवताओं ने समान रूप से, सभी ने। गृहस्थ शिष्यों! आजकल क्या हो रहा है? काल वही है, अवसर वही है, अस्तित्व का लोक वही है। यदि हम केवल अपना प्रयास स्थापित करते हैं तथा शिक्षा स्वीकार करते हैं, तो क्या हमें फिर भी अभ्यास के लिए किसी विशेष समय का चयन करना होगा?

ऊ०: उसकी कोई आवश्यकता नहीं है।

स०: क्या वास्तव में?

ऊ०: यह सही है, भन्ते।

स०: हाँ! काल एवं अस्तित्व का लोक सही है। आप जब चाहें अपनी आकांक्षायें पूरी कर सकते हैं, क्या आप नहीं कर सकते?

ऊ०: यह सत्य है, भन्ते।

स०: हाँ! क्या आप समझ रहे हैं? पहले वे अभ्यास नहीं करते थे, क्योंकि वे व्यस्त थे। “मैं जब खाली होऊंगा, तब अभ्यास करूंगा” इस के बारे में क्या विचार है? क्या अभी भी हमें इस तरह से समय निर्धारित करना चाहिये?

ऊ०: इसके लिये विशेष समय निर्धारित करने की आवश्यकता नहीं है।

स०: यदि हम केवल तभी अभ्यास करते हों, जब हम खाली होते हों, तो क्या होता है? यदि हम अभ्यास में विराम लगाते हैं, तब हमें जो प्राप्त करना चाहिए, वह प्राप्त नहीं होगा। किन्तु अब, हम अपना

काम करते हैं तथा कुछ और भी; हम अपनी आकांक्षायें भी पूरी करते हैं। हम एक ही समय में दो चीज़ें कर लेते हैं, क्या नहीं? गृहस्थ शिष्यों! बेहतर क्या है; एक समय में एक ही चीज़ या एक ही साथ दो चीजें कर लेना?

ऊ०: एक ही समय में दो चीजें कर लेना बेहतर है, भन्ते।

स०: क्या आप देख रहे हैं? स्वयं को व्यस्त रखना उल्लेखनीय है। यद्यपि मैं कहता हूं कि स्वयं को व्यस्त रखना महत्वपूर्ण है, किन्तु मेरा तात्पर्य यह है कि यदि आप शिक्षा को आत्मसात् करना चाहते हैं, तो केवल व्यस्त होने के लिए व्यस्तता का आनंद लेना मत प्रारंभ कर दीजिये। हर समय बस चारों ओर उछल कूद मत करते रहिये। यदि आप उसी समय *विरिय* (वीर्य) स्थापित करते हैं, तो *विरिय-इद्धिपाद* (वीर्य ऋद्धिपाद) घटक उदय होगा। स्वयं को इस में सुदृढ़ बनाइये। यदि आप कहते हैं कि आप यह काम करना चाहते हैं, किन्तु स्वयं को इधर उधर भटकाये रखते हैं, तो आपकी प्रगति मंद हो जाएगी। दूसरी ओर, यदि आप यह जागरूकता स्थापित करते हैं तथा उसे प्रसनन्तापूर्वक परिश्रम करते हुये बनाए रखते हैं, तो आप प्रगति करेंगे। तो उस काम का क्या होगा, जिसे आप को करना आवश्यक है?

ऊ०: हम उसमें भी प्रगति करेंगे।

स०: हाँ, गृहस्थ शिष्यों। न केवल आप अपने नेक काम में ही परिणाम पाते हैं, आपको इसके अतिरिक्त भी और अधिक मिलता है। मैं वही कहता हूं, जो बुद्ध ने बताया है। मैं उसमें कुछ जोड़ नहीं रहा हूँ।

अच्छा, आप सभी लोग महान प्रयास कर रहे हैं, हैं न? मैं तो बस आप को आगाह करना चाहता था। मैंने अभी जो [बहुत व्यस्त होने के बारे में] उल्लेख किया, ऐसा कभी कभी हो सकता है।

जब आपकी छुट्टियां होती हैं, तो आप कुछ दिनों के लिए यहां आकर ध्यान लगाने का निर्णय लेते हैं। तब आपको वापस काम पर जाना पड़ता है और समय बिल्कुल नहीं मिल पाता। आप वापस नहीं आते। क्या कभी कभी ऐसा होता है?

ऊ०: हाँ, ऐसा होता है।

स०: मुझे लगता है कि तब आप ध्यान लगाने का निर्णय त्याग देते हैं, हैं न? इसका परित्याग मत कीजिये। इस जागरूकता को बनाये रखिये और साथ में अपना काम भी कीजिये। तब आप को एक ही साथ दो चीजें मिलती हैं। आप को दो मिलता है। अपने अवकाश का समय प्राप्त होने तक यदि आप परिश्रम को स्थगित करते हैं, तो आपको मात्र एक ही लाभ मिलता है। जिन संकल्पों की आप पूर्ति कर रहे हैं, वे साधारण नहीं हैं, कि हैं? आप सर्वोत्तम परमानंद को प्राप्त कर सकते हैं।

अच्छा, वे कौन सी आकांक्षायें हैं, जिन्हें आप पूरी करने जा रहे हैं? *बोधि* के विभिन्न रूप होते हैं। *बोधि* का अर्थ चारों आर्य सत्यों का भेदक ज्ञान है। यदि आप, यह कहते हुये कि आप इसे प्राप्त करना चाहते हैं, प्रयास स्थापित करते हैं, तो आप बोधि की अपनी सभी विभिन्न आकांक्षाओं को यहीं पूरी कर सकते हैं। यह साधारण बात नहीं है।

आप अपनी आकांक्षाओं को कैसे पूरी करने जा रहे हैं? प्रत्येक प्रकार की *बोधि* को उसके अपने विशेष तरीके से पूरा करना होता है; *सम्मा-संबोधि* (सम्यक संबोधि) को *सम्मा-संबोधि* के रूप में, *पच्चेक-बोधि* (प्रत्येक बोधि) को *पच्चेक-बोधि* के रूप में। यदि हम इसे सही ढंग से समझना चाहते हैं, तो हमें इसे इस प्रकार से समझना चाहिए। यह एक परिपक्व बीज को बोने जैसा है। जब वर्षा होती है, तो एक पौधा उग जाता है। यहां पौधे की अच्छी देख भाल होती है, और जब आप घर वापस जाते हैं, तो वह गहरी जड़ों के साथ मजबूत हो जाता है।

यह काल, यह समय कितना अच्छा है, इसका वर्णन कर पाना क्या संभव है? इस समय यह इतना सरल है, गृहस्थ शिष्यों! मुझे बताइये कि क्या यह समय ऐसा है, जिसमें व्यक्ति चिंताओं से ग्रसित हो तथा उसे कराहना एवं विलाप करना पड़े?

ऊ०: नहीं, भन्ते।

स०: क्या यह ऐसा समय है कि हम केवल निराश होकर ताकते रहें?

ऊ०: नहीं, भन्ते।

स०: यह वह समय है, जब हम तत्काल प्रसन्न एवं आनंदित हो सकते हैं, जब हमारे लिये यह उपलब्ध आनन्द कभी पर्याप्त नहीं लगता। आप जितना चाहते हैं, उससे भी अधिक पाते हैं। आप ने जितनी आकांक्षा की थी, उससे भी अधिक प्राप्त करते हैं, क्या नहीं करते, शिष्य?

ऊ०: हाँ, भन्ते।

स०: अरे हाँ। आप कभी थकते नहीं, न तो वर्तमान में और न ही शेष *संसार* (जन्म-मृत्यु के चक्र) में। बुद्ध के क्या प्रशिक्षण हैं? इन प्रशिक्षणों में कुछ भी ऐसा नहीं है, जो तनाव और दुख का कारण बनता हो, क्या है? नहीं! यह शुद्ध आनन्द है!

तथापि एक बात यह है कि मन अनेक विचारों से भ्रमित हो सकता है, तथा मुझे नहीं लगता कि ये विचार अधिक उपयुक्त हैं। अच्छा, यदि आप इस अभ्यास की स्थापना निश्चित करते हैं, तो मुझे नहीं लगता कि संदेहात्मक विचार आपके मस्तिष्क की पृष्ठभूमि में बने रहेंगे। क्या आप इस प्रकार सफल नहीं हो सकते? मन जो भी चाहे, सोचता रहेगा। सोचने दीजिये! शिक्षा का पालन कीजिये। क्या आप समझ रहे हैं? जब आप लक्ष्य तक पहुंचते हैं, तो आप संभवत: पायेंगे कि वह वैसा नहीं है, जैसी कि आप ने उसकी कल्पना की थी। क्या ऐसा लोगों के साथ नहीं होता?

ऊ०: ऐसा अनेक बार हुआ है, भन्ते।

स०: हाँ, ऐसा होता है। प्रिय गृहस्थ शिष्यों, मैं आपको केवल थोड़ा ही बता रहा हूँ। आप लोगों में से जो कठिन परिश्रम करते हैं, वे सोचेंगे, “ये भिक्षु हमें सब कुछ बताने के अनिच्छुक हैं। संभवत:, ये अपना ज्ञान दूसरों को बिल्कुल नहीं देना चाहते।” [सभी लोग हंसते हैं।] आप सोचेंगे, “इन्होंने जो बताया है, उसकी तुलना में यह बात बहुत बड़ी है।” जब आप वास्तविक आनन्द के लिए प्रयास करते हैं तथा इस प्रकार लक्ष्य तक पहुंच जाते हैं, तब आप कुछ ऐसा अनुभव करते हैं, जिसका वर्णन सभी उपलब्ध शब्दों में भी नहीं कर सकते। एक बार जब आप ने निर्णय ले लिया, “मैं प्रयास करूंगा, जिससे कि मैं स्वयं जान पाऊं”, तब टाल-मटोल मत कीजिये। विलम्ब मत कीजिये। आप सुन रहे हैं न? यह इतना उत्तम है। गृहस्थ शिष्यों, यह इतना अच्छा है। कठिन परिश्रम कीजिये। क्या आप समझ रहे

हैं? आप सभी महान प्रयास वाले लोग हैं, क्या आप नहीं हैं?

ऊ०: लगभग हम सभी हैं, भन्ते।

स०: हाँ। अच्छा, अच्छा। कठिन परिश्रम कीजिये, क्या आप नहीं करेंगे? देखिये, जब आप स्वयं अपने लक्ष्य तक पहुंच जायेंगे — तथा आप में से अनेक लोग, उसके पहले ही — आप दूसरों में इस आनन्द को बांट सकते हैं। आप कभी भी देने में संकोच नहीं करेंगे। आप इसका बहुत कुछ दे देना चाहेंगे, बहुत कुछ।

ऊ०: यह सत्य है, भन्ते। इस समय हम जो शिविर (पाठ्यक्रम) चला रहे हैं, उसमें तीन या चार छात्र ऐसे हैं, जो लगभग तीन दिनों के बाद, सुबक सुबक कर बहुत रोते हैं, क्योंकि उन्हें पश्चात्ताप हो रहा है कि वे यहां और पहले क्यों नहीं आये।

स०: हाँ, यह ऐसा ही होता है।

ऊ०: वे सोचते हैं, “मुझे पहले ही आना चाहिए था!”

स०: हाँ, ऐसा होता है! सर्वोच्च पद पर पहुंचने के लिए कठिन परिश्रम कीजिये। यह स्थान बहुत ही अच्छा है।

ऊ०: आदरणीय सयादॉ! यह वह स्थान है, जिसे आपने आशीर्वाद दिया है!

स०: यह एक केन्द्र है। यह अनेक केन्द्रों में से सर्वप्रथम है। क्या आप मेरी बात सुन रहे हैं? यह आनन्द इस स्थान से शनैः शनैः चारों ओर व्याप्त हो। हाँ, हाँ, आप को कठिन परिश्रम करना चाहिए, लगन से प्रयास कीजिये। काम करने का अर्थ यह है कि आप को समय समय पर ध्यान लगाना चाहिए तथा फिर समय समय पर आप आराम करना चाहेंगे। क्या यहाँ यह भी होता है?

ऊ०: ऐसा नहीं है, भन्ते।

स०: क्या ऐसा नहीं है?

ऊ०: यदि छात्र १२.३० बजे ध्यान लगाना प्रारंभ करते हैं, तो वे अपनी ध्यान कोशिकाओं से केवल ५.०० बजे सायं ही बाहर निकलते हैं। प्रारंभ में वे विराम अवश्य लेते हैं, किन्तु दो या तीन दिनों के पश्चात, वे तब विराम के लिये बाहर नहीं निकलते।

स०: हाँ, देखिये! यह ऐसे ही होता है! उच्चतम परमानंद को शब्दों में वर्णित नहीं किया जा सकता। किन्तु मन एक जादूगर की

भांति होता है। यद्यपि आप इस प्रकार यहाँ ध्यान लगा रहे होते हैं, भले ही आप शांतिपूर्वक ध्यान लगा रहे होते हैं, फिर भी नकारात्मक विचार उत्पन्न हो सकते हैं, “ओह, ध्यान लगाना कितना थकाऊ है! मुझे कैसे कुछ उपलब्ध हो सकता है? मुझे तो नहीं हो सकता।” क्या ऐसा नहीं होता?

ऊ०: बस वैसा ही होता है, जैसा कि आप बता रहे हैं, भन्ते। वे इसी प्रकार सोचते हैं।

स०: हाँ। हो सकता है कि आपका मन आपको धोखा दे रहा हो, परन्तु समुचित प्रयास स्थापित करने के पश्चात् स्वयं को कोई धोखा नहीं दिया जाता — अथवा क्या यह फिर भी संभव है?

ऊ०: नहीं भन्ते, ऐसा नहीं है।

स०: यह (स्वयं को धोखा देना) उसके पहले ही होता है, जब आप वास्तव में जान जाते हैं कि आप स्वयं को धोखा दे सकते हैं।

ऊ०: हाँ, भन्ते।

स०: फिर भी, हो सकता है कि आप स्वयं से कह रहे हों कि आप बड़ी देर तक ध्यान लगाते हैं — अत: अब आराम कीजिये।

तृतीय भाग

वेबू सयादॉ के कुछ और प्रवचन

सहिष्णुता की शक्ति

वेबू सयादॉ : एक समय, असुरों के राजा वेपचित्त तथा तैंतीस *(तावतिंस)* देव लोक के राजा *सक्क* (शक्र अर्थात इन्द्र) परस्पर युद्ध की स्थिति में थे।[१] असुर पराजित हो गए तथा उनके राजा को सक्क ने पकड़ लिया, और उसे देवताओं के सभागार, *सुद्धम्मा-सभा*[२] में, गले में पांच रस्सियों से बांधकर बन्दी बना दिया। असुरों का राजा यह बिल्कुल सहन नहीं कर सका और क्रोध से अभिभूत हो गया। जब वेपचित्त ने सक्क को अपने राजसी महल में प्रवेश करते देखा, तो वह अपने कारागार से उन्हें गाली देने, अपमानित करने और बुरा-भला कहने लगा। जब सक्क पुन: राजमहल से बाहर निकले, तो वेपचित्त देवराज को अपशब्द बोलने, लांछन लगाने तथा उनके प्रति दुर्व्यवहार करने से स्वयं को रोक नहीं सका। किन्तु सक्क शांत एवं मधुर बने रहे।

जब सक्क के सारथी, मातली ने यह देखा, तो उसने सक्क से पूछा, “महाराज, असुरों का यह राजा आपको बारंबार अपमानित करता है। क्या आप इसे इतनी शांतिपूर्वक इसलिये स्वीकार करते हैं, क्योंकि आप उससे भयभीत हैं?”

सक्क ने उत्तर दिया, “आयुष्मान, असुरों का यह राजा मेरे अधीन है। उसके साथ मैं जो चाहूं, वह कर सकता हूं।”

“तो फिर महाराज, आप क्यों उसके इस प्रकार के व्यवहार को स्वीकार करते हैं?” मातली ने पूछा।

सक्क ने उत्तर दिया, “वह मेरे अधीन है।” “मैं जैसा चाहूं उसे वैसा दंड दे सकता हूं, किन्तु फिर भी, मैं उसकी उग्रवाणी तथा मानहानिपूर्ण आक्षेपों को सहन करता हूं।”

सक्क ने ऐसा बर्ताव क्यों किया? क्योंकि सहिष्णुता से प्राप्त होने वाले महान लाभों को वे समझते थे। यद्यपि वे जानते थे कि वे अपने बन्दी के साथ जो भी चाहे कर सकते हैं, तथा उनका बन्दी उसका

कोई प्रतिशोध लेने में सक्षम नहीं है, फिर भी वे शांत एवं संयमी बने रहे। बुद्ध ने कहा है कि धैर्य का यह सर्वोच्च रूप है — सहन करते रहना, यद्यपि आप के लिये सहन करना आवश्यक नहीं है, यद्यपि आप स्थिति को परिवर्तित कर सकते हैं। जब आप के लिये कोई अन्य विकल्प न हो, तब भी धैर्य का अभ्यास करना निःसन्देह अच्छा है, किन्तु स्वेच्छा से सहन करना सर्वोच्च एवं उत्कृष्ट प्रकार का धैर्य होता है।

सक्क महान शक्तिमान हैं, परन्तु यदि वे ऐसे अपमानों पर दुर्बलता के साथ प्रतिक्रिया करें, तो उनका क्या होगा?

शिष्य : असुरों के राजा की तरह, वे पराजित होंगे तथा उन्हें कारावास सहन करना पड़ेगा। उन्हें दुख भोगना होगा।

स०: हाँ, निःसन्देह। जो कोई भी वह सब होने का प्रयास करता है, जो वह नहीं है, तो उसे बहुत दुख भोगना पड़ता है, क्या नहीं पड़ता है?

तो, भले ही वे कार्यवाही कर सकते थे, फिर भी उन्होंने अपने मन में धैर्य के विकास के अभ्यास का अनुसरण किया, और यह अत्यंत महान बात है। प्राचीन काल के आर्य लोगों ने सदैव यह अभ्यास किया था। सक्क यह अभ्यास करते थे, जैसा कि मैंने आपको अभी बताया, तथा *बोधिसत्त* (बोधिसत्व) भी इसका अभ्यास करते हैं, क्या नहीं करते?

जब हमारे बोधिसत्व ने नागराज भूरिदत्त के रूप में पुनर्जन्म लिया था, तो वे अत्यंत धनी थे।[३] उनके पास उतने ही धनकोष थे जितने कि सक्क के पास थे।

उन्होंने अपने सारे धन को अलग रख कर, उपोसथ व्रत के पालन का निर्णय लिया। किन्तु जब वे उपोसथ व्रत का पालन कर रहे थे, तो एक संपेरा आया और वहां बोधिसत्व को पाया। अब, बोधिसत्व की तुलना में, उसकी शक्ति नगण्य थी। क्या हमारे बोधिसत्व शक्ति से संपन्न थे?

शि०: मैं यह जातक कथा नहीं जानता, भन्ते।

स०: आप जानते तो हैं। बस आप को भय है कि यदि आप को इसे बताना पड़े, तो आप थक जाएंगे।

तो, बोधिसत्व की शक्ति इतनी महान थी कि वे केवल तिरछी नजर से देख कर किसी को भी भस्म कर सकते थे। तो फिर, इस संपेरे का मंत्र बोधिसत्व पर क्या प्रभाव डाल सकता था? बिल्कुल किसी काम का नहीं! परन्तु बोधिसत्व टस से मस नहीं हुये, क्योंकि उन्हें नैतिक शिक्षापदों (शील) के भंग होने का भय था। यहां तक कि उन्होंने अपनी आँखें भी नहीं खोलीं। अत: संपेरे ने उन पर अपना दांव चलाया तथा उन्हें अपनी शक्ति के अधीन कर लिया। तब उसने उनके साथ बहुत कुछ किया। यदि बोधिसत्व तंग होना नहीं चाहते, तो वे उड़ कर ऊपर आकाश में जा सकते थे। अथवा वे धरती में घुस सकते थे। या फिर, जैसा कि हमने कहा, वे संपेरे को तिरछी नज़र से देख सकते थे। वे शक्र या एक महान ब्रह्मा का रूप भी धारण कर सकते थे, क्या वे नहीं कर सकते थे?

शि०: वे कर सकते थे, भन्ते।

स०: किन्तु उन्होंने इनमें से कुछ भी नहीं किया। अत: संपेरा उन्हें बलपूर्वक ले गया तथा उनके मुख में शक्तिशाली विष डाल दिया। जब उसने ऐसा किया, तो हमारे बोधिसत्व ने मन की दिव्य पवित्रता का अभ्यास किया और इस पर भी कोई प्रतिक्रिया नहीं की। क्या यह इस कारण से कि वे संपेरे की तुलना में दुर्बलतर थे?

शि०: नहीं, वे शक्तिशाली थे, किन्तु वे सहन कर रहे थे।

स०: वे क्यों सहन कर रहे थे?

शि०: वे एक महान व्यक्ति थे, जिन्होंने बुद्धत्व की आकांक्षा की थी, तथा वे *पारमी* (पारमिताओं) को पूरा कर रहे थे, भन्ते।

स०: यदि आप के साथ ऐसा हो जाय, जबकि आप उपोसथ का पालन कर रहे हों, तो क्या आप भी वैसा ही करेंगे?

शि०: मैं उतना सहन करने में सक्षम नहीं हो पाऊंगा, भन्ते। यदि ऐसा करने वाला व्यक्ति मुझ से दुर्बल हो, जैसा कि इस काण्ड में था, तो मैं उसे धराशायी कर दूंगा।

स०: और यदि आप महान शक्तियों से संपन्न होते, तो?

शि०: मैं उनका निश्चित रूप से प्रयोग करूंगा, भन्ते।

स०: क्या आप शांत बने रहेंगे, यहां तक कि अपनी आँखें भी न खोलें?

शि०: बिल्कुल नहीं, भन्ते। मैं उन्हें पूरी तरह से खोलूंगा।

स०: यदि आप उस प्रकार व्यवहार करें, तो जो आप चाहते हैं, क्या वह आप को प्राप्त हो पाएगा?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: हाँ, तो आप देखिये कि मेरा क्या तात्पर्य है। बोधिसत्व ने उस प्रकार व्यवहार किया। किन्तु यहीं उसका अंत नहीं था। जिस तरह से कपड़ा धोते समय धोबी कपड़े को पीटते हैं, उसी प्रकार उन्हें पीटा गया, किन्तु उन्होंने कोई प्रतिक्रिया नहीं की या यहां तक कि वे हिले भी नहीं। बोधिसत्व ने शांतिपूर्वक काफ़ी समय तक संपेरे की आज्ञा का पालन किया। संपेरे ने उनसे जो कहा, उन्होंने वह किया तथा उससे भी और अधिक। और उन्होंने यह सब इसलिये किया कि वे अपने संकल्प को पूरा कर सकें। यही पारमिताओं को परिपूर्ण करना है। उन्होंने उनकी चरम सीमा तक उन्हें पूरा किया। तथा दूसरों को जो परिणाम मिलते हैं, क्या उन्हें उससे कुछ कम मिला?

शि०: नहीं, भन्ते। उन्हें जो परिणाम मिले, वे उच्चतर एवं उत्कृष्टतर हैं।

स०: उन्होंने पारमिता के उच्च स्तर तक पहुँचने के लिए अभ्यास किया। अब, यदि कोई व्यक्ति इसलिये सहन करता है, क्योंकि कोई और विकल्प नहीं है, तो वह भी अच्छा है, किन्तु यदि कोई व्यक्ति सहन नहीं करता, जो उसे करना चाहिये, तो क्या होगा?

शि०: वह दुख भोगेगा, भन्ते।

स०: हाँ। मैंने अभी सहनशीलता के विषय में थोड़े ही विस्तार से बताया है। यदि मुझे इसे पूरी तरह समझाना हो, तो इसका कोई अंत नहीं होगा। सहनशीलता से वर्तमान में तथा शेष *संसार* (भवचक्र या जन्म-मृत्यु चक्र) में लाभ मिलता है। यदि आप वर्तमान में आनन्दमय होना चाहते हैं, तो आप को अपनी सहनशीलता पर अवश्य काम करना चाहिए। यदि आप भविष्य में आनन्दमय होना चाहते हैं, तो आपको अपनी सहनशीलता पर अवश्य काम करना चाहिए। यदि आप अपने वर्तमान जीवन में कुछ उपलब्ध करना चाहते हैं, कुछ करना चाहते हैं, तो सहनशीलता एवं धैर्य का विकास कीजिये।

क्या नागराज ने यह (पारमी) उपलब्ध नहीं किया?

शि०: उन्होंने किया, भन्ते।

स०: हाँ, उन्होंने किया। नागराज भूरिदत्त ने नैतिकता *(सील)* में स्वयं को स्थापित किया तथा उसका पालन किया। यदि वे केवल कठिनाइयों से बचे होते, तो क्या वे कुछ भी अर्जित कर पाते?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: संपेरे के आने पर यदि वे आकाश में उड़ गये होते, तो क्या वे उसे मिल पाते तथा धैर्य एवं सहनशीलता में पूर्णता प्राप्त करने में सक्षम हो पाते?

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: और यदि उन्होंने शक्र का रूप धारण कर लिया होता तो?

शि०: तब भी वे परिणाम प्राप्त करने में सक्षम नहीं हो पाये होते, भन्ते।

स०: किन्तु उन्होंने अपनी शक्तियों का इस प्रकार उपयोग नहीं किया। "यह व्यक्ति मुझे तंग कर रहा है," ऐसा सोचते हुये, यदि उन्होंने उसकी ओर आंख मारी होती, तब क्या हुआ होता?

शि०: संपेरा राख में बदल गया होता, भन्ते।

स०: परन्तु उन्होंने ऐसा कुछ भी नहीं किया। यद्यपि संपेरे में उनको प्रभावित करने के लिये कत्तई कोई शक्ति नहीं थी, तथापि वे पारमी पूरा करने के लिये शांतिपूर्वक उसका साथ देते रहे। यहां तक कि वे हिलना भी नहीं चाहते थे। वे वहां उपोसथ व्रत का पालन करने गये थे और इस दृढ़ निश्चय के साथ कि संपेरा उनके साथ जो भी चाहे कर सकता है। अत: उन्होंने सब कुछ सहन किया। एक बार जब उन्होंने संकल्प ले लिया, तो उसे पूरा किया।

आप के विषय में कैसा है? जब आप उपोसथ करते हैं, जब आप उपोसथ व्रत के पालन का निर्णय लेते हैं, तो आप उसे करते हैं, क्या आप नहीं करते?

शि०: हाँ, भन्ते। हम उपोसथ का पालन करते हैं।

स०: जब आप नैतिक शिक्षापदों को ग्रहण करते हैं, तो आप पूरे दिन भर उनका पालन करते हैं, क्या आप नहीं करते?

शि०: हम करते हैं, भन्ते।

स०: नैतिक शिक्षापदों में स्वयं को प्रतिष्ठापित करने के पश्चात, क्या आप उनका अवश्य पालन करते हैं, चाहे कुछ भी रोड़ा बन कर रास्ते में आ जाय, चाहे कुछ भी हो?

शि०: हम पूरा पालन नहीं करते, भन्ते।

स०: किन्तु क्या आप को एक पूरे दिन का अभ्यास करने को नहीं मिल पाता?

शि०: नहीं, भन्ते। हम पूरे एक दिन तक नहीं करते।

स०: एक दिन में से आप कितना कर पाते हैं?

शि०: उपोसथ शिक्षापदों को ग्रहण करने के पश्चात, हम एक दिन की प्रगति करने का प्रयास करते हैं, किन्तु वास्तव में, कभी कभी हम एक दिन से अधिक पीछे चले जाते हैं, भन्ते।

स०: कितने अधिक?

शि०: संभवत: डेढ़ दिन, भन्ते।

स०: तो आप एक दिन के लिए इस शील को ग्रहण करते हैं, और फिर आप एक दिन में डेढ़ दिन पीछे आ जाते हैं। तो क्या ऐसा प्रयास पर्याप्त है?

शि०: नहीं, नहीं है, भन्ते।

स०: स्वयं को ऊर्जा (*विरिय*, वीर्य) में स्थापित करने के पश्चात, हम अपनी सहिष्णुता एवं धैर्य से सब कुछ प्राप्त कर सकते हैं। क्या इसे हर जगह प्रयोग में लाना संभव नहीं है? जब आप यहां से वापस घर लौटते हैं, तो आपका ज्ञानेन्द्रियों की ऐसी विषय-वस्तुओं से सामना होगा, जो आपके लिये प्रिय हैं, तथा ऐसी विषय-वस्तुओं से होगा, जो आपके लिये अप्रिय हैं। आपका इन दो प्रकार की विषय-वस्तुओं से सदैव ही समागम होता है। क्या आप सहमत हैं कि इन दो प्रकार की विषय-वस्तुओं में से किसी न किसी से हर समय आपका सामना होता है?

शि०: कोई न कोई विषय-वस्तु सदैव ही होती है, जो या तो हमारे लिये प्रिय होती है, अथवा अप्रिय होती है, भन्ते। दोनों में से कोई एक सदैव ही होती है।

स०: आपका जिससे सामना हो, उसे सहन कीजिये! यदि आप एक

धैर्य एवं सहनशीलता पूर्ण जीवन व्यतीत करते हैं, तथा ज्ञानेन्द्रियों की इन विषय-वस्तुओं से जब आप का समागम होता है, तो क्या होता है?

शि०: यदि हमारा सुखद वस्तुओं से सामना होता है, तो हम अपने प्रयास के माध्यम से उन्हें अस्वीकार करते हैं। और यदि हमारा समागम अप्रिय वस्तुओं से होता है, तो हम अपने प्रयासों को और अधिक मजबूती से स्थापित करते हैं तथा उन्हें निष्कासित कर देते हैं।

स०: क्या वास्तव में? अच्छा, यदि आप किसी सुखद विषय-वस्तु के संपर्क में आते हैं, तो क्या अकुशल मन:स्थितियां प्रवाहित होंगी?

शि०: ऐसा हो सकता है, इसलिये उन्हें प्रवाहित होकर प्रवेश करने से रोकने के लिये, हमें प्रयास की स्थापना करनी होगी तथा सहन करना होगा।

स०: और यदि ऐसे अनेक संवेदन आप की ओर आते हों, तो?

शि०: तब हमें और भी अधिक सहन करना होगा, भन्ते।

स०: और यदि आप का केवल कुछ ही से सामना पड़ता है, तो?

शि०: तब हमें केवल थोड़ी सी सहनशीलता की आवश्यकता पड़ती है, भन्ते।

स०: अच्छा, जब आप घर जाते हैं और बच्चे बातें करते तथा शोर मचाते हैं — केवल थोड़ा ही शोर हो, किन्तु आपके लिये यह असहनीय होने के लिए पर्याप्त हो, तो आप क्या करते हैं?

शि०: उस स्थिति में मुझे धैर्यवान होने का प्रयास करना होगा।

स०: यदि आप ऐसा करते हैं, तो क्या आप लाभान्वित नहीं होते?

शि०: मैं होता हूं, भन्ते।

स०: यदि वे और अधिक कोलाहलपूर्ण तथा असहनीय हो जाएं, तो क्या होगा?

शि०: तब मुझे अत्यधिक प्रयास करना होगा तथा सहन करना होगा, भन्ते।

स०: क्या ऐसा है? क्या आप वास्तव में ऐसा करेंगे?

शि०: मैं ने उचित उत्तर देने के लिए ऐसा कहा, भन्ते।

स०: आप अभी घर नहीं गए, किन्तु आप ने अभी से यह अभ्यास

प्रारंभ कर दिया है। जब आप इसका अभ्यास करेंगे, तो आप बलवान हो जाएंगे। इसमें कोई भी थकावट नहीं होती है। या क्या आप सोचते हैं कि सहनशीलता का जीवन व्यतीत करते करते आप थक जाएंगे?

शि०: नहीं भन्ते, यह थकाने वाला नहीं है।

शि०: क्या इसमें आपका कुछ व्यय होता है?

शि०: इसमें कुछ भी खर्च नहीं होता, भन्ते।

स०: क्या आप कुछ खो देते हैं?

शि०: हम धैर्य एवं सहनशीलता के माध्यम से अधिकांश लाभ प्राप्त करते हैं, भन्ते। हम कुछ भी नहीं खोते। परन्तु हममें श्रद्धा, प्रयास, कौशल तथा विवेक का अभाव है, भन्ते।

स०: यदि आप इस तरह के विचारों से भ्रमित हैं, तो आपको लगता होगा, "क्या मुझे अब यह करना चाहिए? क्या मुझे वह करना चाहिए?" तब आप अंतर्द्वन्द्व में फंस जाएंगे। बस यह स्मरण रखिये कि आपके लिये सहनशील होना आवश्यक है। "क्या मुझे यह करना चाहिए या वह? क्या मुझे इस ओर अग्रसर होना चाहिए या उस ओर? यदि वह नहीं है, तो सब कुछ व्यर्थ है।" इस प्रकार के विचार आ सकते हैं। परन्तु आपको वही करना चाहिए, जैसा कि हमनें अभी कहा है, केवल इसी एक बात के बारे में सोचिये।

शि०: क्या आप का तात्पर्य है कि हम मात्र सहनशील हों, भन्ते?

स०: हाँ। यदि आप ऐसा करते हैं, तो सहनशीलता के माध्यम से सब कुछ अच्छा होता जायेगा। जो कुछ भी है, वह ठीक हो जायेगा।

जब मैं एक युवा भिक्षु ही था, तब बर्मी लोग इस देश में अधिक सभ्य नहीं होते थे, किन्तु भारतीय लोग होते थे। जब मैं अपने पिण्डपात (भिक्षाटन) पर निकलता, तो वहाँ एक वृद्ध भारतीय व्यक्ति था, जो जैसे ही मुझे देखता, वह मुझे दान देने के लिये दौड़ता हुआ आता था। अपनी वृद्धावस्था के बावजूद भी यह वृद्ध भारतीय गलियों में डगमगाते हुये सामान बेचता था, और जब वह मुझे देखता, तो दान देने के लिए वह दौड़ता हुआ, यहां तक कि बड़ी दूर से, आता।

अच्छा, ऐसा कैसे है कि हमारे बर्मी लोग सभ्य नहीं थे? माता-पिता बच्चों को पैसा देते थे और वे इससे नमकीन और मिठाइयां खरीदते थे। जितनी उनमें खरीदने की सामर्थ्य थी, यह वृद्ध भारतीय

वही बेचता था। अच्छा, तो वे उसे कैसे बुलाते थे? वे चिल्लाते थे, “अरे, भारतीय कुत्ते!” वे उसे ऐसा कह कर बुलाते थे! सुना आपने?

तो, चारों ओर से बच्चे उसे बुलाते थे, और वह क्या करता था? वह मुस्कुराते हुए उनके पास जाता था। वह मुस्कुराता ही रहता था, और जिन्होंने उसे उस प्रकार सबसे पहले बुलाया, उनके पास वह पहले जाता था। वह उनके पास आता और वे उसे “भारतीय कुत्ता” कहते रहते। वह यह नहीं सोचता था कि, “अच्छा, एक पैसे की कोई चीज़ खरीदने के लिए, क्या ये लड़के मुझे इस तरह से पुकार सकते हैं — मैं, जो इनका वरिष्ठ, एक वृद्ध व्यक्ति हूं?” नहीं, बस वह उन बालकों के पास पहुंचने का प्रयास करता था।

यदि नन्हें बच्चे आपको वैसे ही पुकारें, जैसे कि वे इस वृद्ध मनुष्य को पुकारते थे, तो आप क्या करेंगे?

शि०: नि:सन्देह हम क्रोधित होंगे, भन्ते।

स०: क्या आप केवल क्रोधित होंगे और मौन बने रहेंगे?

शि०: मैं चुप नहीं रहूंगा, भन्ते। संभवत: मैं उन बच्चों को पीट दूंगा।

स०: तब क्या आपको उनसे पैसा मिलेगा? उस के अतिरिक्त और क्या होगा?

शि०: बर्मी लोग मुझे मारेंगे, भन्ते।

स०: हाँ, तो देखिये, ऐसा उसके साथ नहीं हुआ। न ही उसने कोई अकुशल मनोदशा उत्पन्न की। वह क्रोधित नहीं हुआ। जब मैं एक युवा भिक्षु के रूप में अपने भिक्षाटन पर निकलता, तो यही स्थिति मुझे मिलती। यद्यपि वे उसे इस प्रकार की गाली देकर पुकारते थे, फिर भी वह क्रोधित नहीं होता था।

यदि वह क्रोधित हुआ होता, तो क्या वह व्यवहार *कुसल* (कुशल, हितकर) अथवा *अकुसल* (अकुशल, अहितकर) होता?

शि०: अकुशल, भन्ते।

स०: तो अब, आप सब बुद्ध की शिक्षा के अनुसार सहनशील होना चाहते हैं, क्या आप नहीं होना चाहते?

शि०: यद्यपि हम शिक्षा का पालन कुछ सीमा तक करना चाहते

हैं, हम उतने सहनशील नहीं हैं, भन्ते।

स०: अन्य बातों से विचलित मत होइये। बस एक काम कीजिये; सहनशील बनिये। क्या आप समझ रहे हैं? आप के साथ रहने वाले लोग आप को चाहे जितना परेशान क्यों न करें, स्वयं बस पूरी तरह से इसी का अभ्यास कीजिये। यदि अन्य लोग सदैव उचित व्यवहार करते, तो क्या होता?

शि०: तो मैं अत्यंत प्रसन्न होता। किन्तु भले ही वे अराजक हो जाएं, मुझे शांत एवं सुखद रहना चाहिए, यह जानते हुए कि यदि लोभ उत्पन्न होता है, तो वह मेरे लिए अकुशल होगा, भन्ते।

स०: किन्तु यदि यह अतिशय हो जाता है, तो आप क्या करेंगे?

शि०: मैं सहनशील रहूंगा।

स०: हाँ। केवल यह स्मरण रखिये। किसी अन्य बात की चिंता मत कीजिये। यदि आप इस पुस्तक अथवा उस पुस्तक में ढूंढते हैं कि देखें वे क्या कहते हैं, तो आपकी स्वयं की साधना क्षीण होगी। बस सहनशीलता का अभ्यास कीजिये। यदि आप केवल इस एक बात के लिये प्रयास करते हैं, तो आप को कुछ भी उपलब्ध हो सकता है।

महा कस्सप (महा काश्यप) को कैसे धोखा हुआ था

सयादॉ : *तावतिंस* (त्रायस्त्रिंश, तैंतीस) देवलोक के *सक्क* (शक्र या इन्द्र) नामक एक राजा हैं, क्या नहीं हैं?

शिष्य : हाँ भन्ते।

स०: हाँ, ठीक है, वे वहाँ हैं। *तावतिंस* लोक के राजा, *सक्क* विद्यमान हैं। अच्छा, वे कैसे तावतिंस देवलोक के स्वामी, सक्क बन गये? उन्होंने कौन से पुण्य अर्जित किये थे?

शि०: उन्होंने अपने एक विगत जीवन में पुण्य संचित किये थे, भन्ते।[४]

स०: जब किसी बुद्ध की शिक्षा उपलब्ध होती हैं, तो उस काल में पुण्य संचित करना एक बात है, किन्तु सक्क के प्रयास इतने प्रबल थे कि यहां तक कि उस समय भी जब शिक्षा उपलब्ध नहीं थी, वे अकेले अपने स्वयं के प्रयासों पर आश्रित थे।

वह एक धनवान पुरुष था। उसे खाने-पीने के विषय में चिंता करने की कोई आवश्यकता नहीं थी, और उसे किसी पौष्टिक आहार के लिए एक चैट (बर्मी मुद्रा) या आधा चैट भी नहीं व्यय करना पड़ता था। इसलिए उस पर कोई बोझ नहीं था। तो उसने क्या किया? उसने कुशल दस्तकारों एवं श्रमिकों को नियोजित किया तथा थोड़ा भी आराम किये बिना, वह उन लोगों के साथ रात दिन काम करता रहा। वह क्या कर रहा था? वह जन-कल्याण के लिए काम कर रहा था। उन स्थानों पर जहां कोई कुंआ और सरोवर नहीं था, वह वहां कुयें एवं सरोवर खोदता। उसने यात्रियों के लिए अच्छी सड़कों का निर्माण किया और इस प्रकार दूसरों के सुख के लिए काम करते हुये अपना जीवन बिताया। जब वह अपने निवास के निकट काम करता, तो वह अपने आवास पर आकर रुकता, किन्तु जब उसकी परियोजना किसी दूर स्थान में होती, तो वह घर आये बिना ही काम करता रहता। जब उसके साथ अनेक लोग काम कर रहे होते तथा जब अन्य लोग

ईमानदार होते, तो वह प्रसन्न होता था। इस प्रकार बिना विराम के काम करते रहने के पश्चात व्यक्ति वर्तमान एवं भविष्य का सामना कर सकता है। सक्क ने कभी आराम किये बिना अपने जीवन के अंत तक काम किया, और इस कारण वह सक्क बना।

विश्व में बुद्ध की जागृति तथा त्रिरत्न के उदय होने के पश्चात, बुद्ध, धम्म, एवं संघ के सत्कार से अर्जित पुण्य के प्रभाव से, प्राणी अपने नियत जीवन काल के अंत में तावतिंस लोक में पुनर्जन्म लेने लगे। चूंकि सक्क उस लोक के राजा हैं, अत: अन्य देवताओं को उनको नमन एवं सत्कार करने के लिए जाना पड़ता है। और क्या हुआ? जो त्रिरत्न की थोड़ी सी सेवा के परिणाम स्वरूप तावतिंस लोक में आये थे, अब वे देवता तथा देवियां भी सक्क को नमन करने आये, किन्तु उनकी वेशभूषा, उनके शरीर, उनके परिवहन साधन एवं महल इतने देदीप्यमान और भव्य थे कि प्रकाश के चकाचौंध में राजा इन्द्र का वस्त्र, शरीर और महल फीका पड़ गया तथा कठिनाई से ही देखा जा सकता था — तो, यह हुआ।[५]

अच्छा तो, सक्क का उत्कृष्ट रंग तथा उनका तेज लुप्त नहीं हो गया था, किन्तु इन देवताओं का और भी अधिक देदीप्यमान था, इसलिए फीका पड़ गया था। वह अब बिल्कुल भी स्पष्ट नहीं था। वह केवल चाँद एवं नक्षत्रों की तरह था। जब वे रात में चमकते और जगमगाते हैं, और आप देखें, तो आप उन्हें देख सकते हैं। आप उन्हें देखते हैं और उनकी चमक की प्रशंसा करते हैं। किन्तु जब भोर होती है, तो आकाश प्रकाशमय हो जाता है। तब सूर्य निकल आता है, और क्या होता है? तो चाँद और सितारों का प्रकाश क्या अभी भी वहाँ होता है?

शि०: प्रकाश अभी भी वहाँ होता है, भन्ते।

स०: क्या आप उसे देख सकते हैं?

शि०: सूर्य का प्रकाश उनसे अधिक होता है, भन्ते।

स०: किन्तु क्या आप अब भी चाँद और सितारों को देख सकते हैं? वे कहाँ चले गये?

शि०: वे कहीं नहीं गए, भन्ते। वे अब भी वहीं हैं, किन्तु चूंकि सूर्य का प्रकाश इतना तेज है कि हम उन्हें देख नहीं सकते, भन्ते ।

स०: सक्क के साथ भी ऐसा ही हुआ। देवी-देवता, जिन्होंने बुद्ध तथा उनकी शिक्षा के सम्मान के माध्यम से पुण्य अर्जित करने के कारण तावतिंस लोक में पुनर्जन्म प्राप्त किया था, वे उगते सूर्य की तरह थे, और सक्क से निकलती आभा एवं वर्ण क्षीण होकर धूमिल हो गया था। अब — बाप रे बाप! - वे इतने शर्मिन्दा हुये कि समझ नहीं पाये कि इन देवताओं के बीच वे कैसा व्यवहार करें। उन्होंने चाहा कि ऐसा हो कि उनका सिर कई टुकड़ों में विभाजित हो जाय। इन सब के कारण वे इतने अपमानित अनुभव कर रहे थे।

जब वे देवता सक्क के महल के पास पहुंचे, तो उनके (इन्द्र के) वस्त्र, उनके शरीर, तथा उनके परिवेश की आभा बस फीकी पड़ गई — तो [बुद्ध] शासन (धर्म) के अन्तर्गत एवं शासन के बाहर पुण्य संचित करने में इतना महान अन्तर है।

इन्द्र इतने लज्जित तथा आहत थे कि अब उनका बाहर जाने का भी साहस नहीं होता था, और लगता है कि वे छिपे रहे।

शि०: मैं समझता हूं कि सक्क अत्यंत दुखी हो गये होंगे, भन्ते।

स०: क्या आप नहीं होंगे?

शि०: मैं भी अत्यंत दुखी होऊंगा, भन्ते।

स०: एक राजा होने के उपरान्त भी वे गहरे संकट में थे। देखिये, दोनों अच्छे (कुशल) कार्य हैं और पुण्य प्रदान करते हैं, किन्तु शासन के अंतर्गत, बस थोड़े से प्रयास से आपको बहुत कुछ मिल जाता है। यही अंतर है। परन्तु अतीत में क्या हुआ, उसे सक्क बदल नहीं सकते थे। केवल बाद में ही वे पुन: शक्तिशाली हुये। वे समझ गये कि, "दान तथा नैतिकता के अन्य कार्यों द्वारा किये गये अच्छे कर्म, वास्तव में शासन के अंतर्गत अत्यंत महान होते हैं। शासन के बाहर किये गये कार्यों की तुलना में वे अत्यधिक श्रेयस्कर होते हैं।" किन्तु यद्यपि वे यह समझते थे, फिर भी वे इसके बारे में कुछ नहीं कर सकते थे। जैसे थे, उन्हें वैसे ही जीवन यापन करना था।

एक बार जब वे शसन के अन्तर्गत पुण्य कार्य करने के महत्व को समझ गये, तो उन्होंने अपने अनुगामी देवी देवताओं से अच्छे कर्म करने के लिए कहा, और वे (देवी देवता) इसे तुरंत कार्यान्वित करने के लिए चल पड़े। वे वहां गये, जहां आदरणीय महा-काश्यप *(महा*

कस्सप) निवास कर रहे थे, और भिक्षु ने उन से पूछा, "आप लोग कहाँ से आए हैं?" उन्होंने उत्तर दिया, "आदरणीय भन्ते, हम तावतिंस देव लोक से पुण्य कर्म करने के उद्देश्य से यहां आये हैं।"

तथापि महा-काश्यप ने कहा, "आज, मैं उन प्राणियों को अच्छे (कुशल) कर्मों द्वारा, अपनी परिस्थितियों से ऊपर उठने का अवसर प्रदान करना चाहता हूं, जो पीड़ित हैं। जहां तक आप का प्रश्न है, अप लोग तो विशेषाधिकृत प्राणी हैं। आप लोग जहाँ से आये हैं, वहां वापस जा सकते हैं।" अत: उन्हें कोई पुण्य अर्जित किए बिना ही तावतिंस लोक में लौटना पड़ा।

जब उन्होंने सक्क को यह सूचित किया, तो उन्होंने अपने मन में सोचा, "किन्तु मुझे तो यह विशेष पुण्य किसी न किसी प्रकार से प्राप्त करना ही है।" अच्छा, तो वे यह जानते थे कि जब महान भिक्षु निरोध ध्यान *(निरोध समापत्ति)* से बाहर निकलते हैं, तो उनको नमन करना पुण्य होता है। अत: वे *राजगह* (राजगिर) के निकट एक वृद्ध पुरुष के रूप में परिणत हो गये — एक ऐसा वृद्ध पुरुष जो बिना किसी देख भाल करने वाले संतान या नाती-पोते के, अत्यंत बेचारा था। यद्यपि उसका शरीर दुर्बल था और कांप रहा था, फिर भी उसे अपने जीवन यापन के लिए काम करना पड़ रहा था। उसने एक छोटी सी चरमराती झोपड़ी भी रची, जिसमें वह किसी भी सुविधा के बिना रहता था। सक्क की रानी, सुजाता ने भी स्वयं को ढलकती पलकों तथा झुर्रियों वाली त्वचा की एक जर्जर वृद्ध स्त्री में रूपान्तरित कर लिया। और वे दोनों बाहर देहात में रहने लगे।

अच्छा, जब महा काश्यप ने उन्हें देखा, तो उन्होंने सोचा, "ये वृद्ध लोग दरिद्रता से त्रस्त एवं निरीह हैं। अस्सी या नब्बे की उन्नत आयु में भी इन्हें भोजन-पानी के लिए काम करना पड़ता है। इन दोनों पीड़ित व्यक्तियों को अपनी परिस्थिति से ऊपर उठने का अवसर मैं आज दूंगा।" और वे उनकी झोपड़ी से थोड़ी दूरी पर रुके। सक्क और सुजाता, नि:सन्देह, केवल नाटक कर रहे थे। अभी भी अपना छद्म बनाये हुए, उन्होंने धीरे-धीरे अपनी आँखें खोलीं और अपने हाथों से उन्हें ढंक लिया, जैसे लगे कि वे बेहतर देखने का प्रयास कर रहे हों। तब वे महा काश्यप की ओर बढ़े।

उन्होंने पूछा, "आदरणीय भन्ते, क्या आप श्रद्धेय महा काश्यप हैं?

हम अत्यंत दरिद्र हैं, फिर भी हमें अपने जीवन यापन के लिये काम करने में अपना समय व्यतीत करना पड़ता है। अब जब कि आप आ गए हैं, आदरणीय भन्ते, हम शिष्य आप को सेवा प्रदान कर सकेंगे। कृपया हमें पुण्य अर्जित करने दीजिये।"

देखिये, इनके लिये उनसे कपट करना आवश्यक था, क्योंकि यदि इनका असत्य पकड़ा जाता, तो ये जो उपलब्ध करना चाहते थे, उसमें ये सक्षम नहीं हो पाते। अत: ये बहुत झेंपते हुये, अत्यंत विनम्रतापूर्वक महा काश्यप की ओर बढ़े तथा उनके पात्र में इन्होंने दैवी व्यंजन रखा। इन्होंने उचित शिष्टता के साथ भिक्षा पात्र में भोजन रखा, तथा पर्याप्त मात्रा में दिया। भोजन दान करते समय सक्क ने कहा, "चूंकि हम उदारता की एवं उदार उपहार ग्रहण करने वालों की आराधना करते हैं, हम स्वयं अपने हाथों से और अथाह आदर के साथ इसे भेंट करते हैं, भन्ते।"

दिव्य भोजन निश्चित रूप से अत्यंत सुखद सुगंध दे रहा था। महा काश्यप ने इस विषय की जांच की तथा सक्क और सुजाता ने जो किया था उसका उन्हें पता चला। इसके पहले उन्हें इसका पता नहीं था। जब उन्होंने इस विषय की जांच की तब जाकर वे जान पाये कि क्या हो गया। जांच करने से पहले वे कैसे जान सकते थे? यद्यपि वे महान शक्ति एवं अलौकिक ज्ञान से संपन्न एक अर्हत थे, फिर भी वे बातों को स्वत: (जांच किये बिना) नहीं जानते थे।

शि०: क्या वे इसलिये नहीं जानते थे कि उन्होंने इस पर ध्यान केंद्रित नहीं किया था, भन्ते?

स०: जब महा काश्यप अमुक विषय पर ध्यान नहीं केंद्रित करते, तो उन्हें उसके बारे में नहीं पता होता था।

शि०: इसी कारण उनके साथ धोखा हुआ, भन्ते।

स०: किन्तु अब, महा काश्यप ने कहा, "आप सक्क हैं, हैं न?"

"भन्ते, यह सही है।" सक्क ने उत्तर दिया। "भन्ते, हमने ऐसा इसलिये किया, क्योंकि हमें इतना दुख और संकट सहन करना पड़ता था।"

महा काशयप ने कहा, "आप तो एक आनन्दमय अस्तित्व में अपार वैभव तथा सभी प्रकार के सुख के साथ रह रहे हैं, क्या नहीं?"।

सक्क ने कहा, “हाँ, सक्क के रूप में मैं इन सभी चीजों का आनंद उठाता हूं। जब कोई बुद्ध शासन उपलब्ध नहीं था, तब पुण्य अर्जित कर मैंने इन सारी शक्तियों एवं सुखों को प्राप्त किया। अब जब कि एक बुद्ध उदय हो गये हैं, तो प्राणी बहुत छोटे छोटे सत्कर्मों के निष्पादन के परिणाम स्वरूप तावतिंस लोक में पुनर्जन्म ले रहे हैं। जब वे मेरा सत्कार करने के लिए आते हैं, तो वे इतने दीप्तिमान होते हैं कि मेरा अपना वैभव उनके सामने शून्य की तरह फीका पड़ जाता है। इतना ही नहीं, जब वे मेरे महल के निकट आते हैं, तो मुझे छिपना पड़ता है, भन्ते।”

आप देखिये, उन्हें छिपना पड़ता था, क्योंकि वे लज्जित थे। उन्होंने अपार दुख सहन किया। वे एक शक्तिशाली राजा थे, किन्तु जब उनकी प्रजा उनकी सेवा करने उनके पास आती थी, तो उन्हें कष्ट होता था। इस परिस्थिति को परिवर्तित करने में वे असमर्थ थे, और उनका सारा संसार ध्वस्त हो गया। वे सोचते थे, “यदि मेरा सिर अनेक टुकड़ों में विभाजित हो जाए, तो वही बेहतर होगा।” उनका कष्ट इतना अधिक था। इसी कारण उन्होंने महा काश्यप से कहा, “हम भी पीड़ित प्राणी हैं।”

अच्छा, तो एक बार जब वे पुण्य कर्म करने में सफल हो गये, तब उन्होंने भी चमकना प्रारंभ कर दिया। तब बेचारे सक्क फिर से मुस्कुरा सकने तथा आनन्दित हो सकने लगे।

आप देखिये कि उन्होंने अतीत में पुण्य संचित किये थे, किन्तु बुद्ध के शासन काल में तथा उसके बाहर पुण्य अर्जित करने में अपार भिन्नता है। मैं इस बात पर पर्याप्त रूप से जोर नहीं दे पा रहा हूं। तो अब यह सही समय है; यह एक अच्छा अस्तित्व है, है न?

धम्म (धर्म) अशोक के अनुज

सम्राट धम्म अशोक ने बौद्ध शिक्षा प्राप्त की, और चूंकि उन्हें ये निर्देश मिले तथा उन्होंने उनका आदर एवं अनुसरण किया, वे उनका पूरे भारतीय उपमहाद्वीप में प्रसार कर सके।[६] उन्होंने यह सुनिश्चित किया कि बुद्ध का धर्म सर्वोपरि एवं अतुल्य था। यद्यपि उनके छोटे भाई, युवराज मनमाने तरीके से रह रहे थे। एक दिन ऊबते (बोर) और असंतुष्ट अनुभव करते हुये, वे भ्रमण के लिए वन में गये और देखा कि किस प्रकार वहां हिरण निश्चिंत भाव से खेलते हुये आनंदित हो रहे हैं। जैसे उन्होंने हिरणों को देखा, तो यह विचार उनके मन में आया, “ये हिरण जीवन का आनंद लेते हैं, तथा केवल घास तथा पेड़ के पत्ते आनन्दपूर्वक खाते हैं, किन्तु मेरे भ्राता सम्राट भिक्षुओं को केवल सर्वोत्तम एवं परम परिष्कृत भोजन ही दान करते हैं। जो आसन उन्हें प्रदान करते हैं, वे भी श्रेष्ठतम एवं सर्वोच्च होते हैं। जब यहां तक कि हिरण, जो केवल घास और पत्तियों को खाकर इतना अच्छा समय व्यतीत करते हैं, तो ये भिक्षु, जिन्हें वे ऐसी सभी उत्कृष्ट वस्तुयें देते हैं, जिनकी वे पूजा करते हैं, और जिन्हें सर्वोत्तम आवास देते हैं, उन्हें भी क्रीड़ा करनी चाहिये तथा प्रचुर आनन्द लेना चाहिये।”

जब वे राज महल में वापस आये, तो वे सम्राट के पास गये और उन्होंने उनको अपने विचारों के संबंध में बताया। सम्राट ने सोचा, “ख़ैर, इसे इस विषय के स्पष्टीकरण का कोई अर्थ नहीं है, क्योंकि यह इसे समझ ही नहीं पायेगा। हमें कुछ और प्रतीक्षा करनी चाहिए। शनैः शनैः, मैं प्रयास करूंगा कि इसे समझ में आ जाय।” तथा सम्राट मौन रहे।

बाद में, युवराज से संबंधित एक बात सामने आयी, जो सम्राट को बिल्कुल अच्छी नहीं लगी। उन्होंने क्रोधित होने का नाटक किया और अपने अनुज को बुलवा भेजा। “तुम मेरे छोटे भाई हो, और चूंकि तुम मेरे भाई हो, अब तुम सात दिनों तक एक सम्राट के रूप में वैभव

एवं आनंद का उपभोग करोगे। सात दिन की समाप्ति पर मैं तुम्हें मरवा दूंगा।" और उन्होंने औपचारिक आदेश निष्पादित कर दिया। तब उन्होंने अपनी सत्ता को युवराज को हस्तांतरित कर दिया तथा दोहराया कि वह केवल सात दिनों के लिए सिंहासन पर बैठने जा रहा है और तत्पश्चात उसकी हत्या कर दी जाएगी। तो राजकुमार सात दिनों में मृत होने वाले थे।

इस राजकीय आदेश के पारित होने के उपरान्त, युवराज अत्यंत भयभीत हो गये। वे इतने डर गये कि वे अपना भोजन भी नहीं निगल सकते थे। चूंकि वे निरंतर आतंक से कांप रहे थे, वे सो भी नहीं पाते थे। वे सोचते रहते थे, "मैं सात दिनों में मर जाऊँगा।"

जब सात दिन पूरे हो गये, तो अशोक ने अपने भाई को पुन: बुलावाया, और जब उन्होंने उसे देखा, तो वे चिल्लाये, "अरे, तुम तो दुबले पतले और क्लान्त हो गए हो तथा तुम्हारी शिरायें उभरी हुई हैं!" और यही हुआ भी था।

फिर सम्राट ने अपने भाई से कहा, "तुम पहले जैसे नहीं हो। तुम तो अत्यंत सुंदर प्रतीत हुआ करते थे। तुम शक्तिशाली एवं देखने में आकर्षक थे। अब जब कि तुम एक सम्राट की सी विलासिता में रहते रहे हो, तो तुम्हें क्या हो गया?"

"मैं भयाकुल था, स्वामी," राजकुमार ने उत्तर दिया।

"यह कैसे हो सकता है?" धम्म-अशोक ने पूछा। "तुम्हारे पास एक सम्राट के जीवन की सारी विलासितायें थीं, तुम्हें तो अपार आनंद लेना चाहिए था, क्या नहीं? क्या हुआ?"

राजकुमार ने कहा, "महाराज, मैं आनंद लेने में बिल्कुल ही सक्षम नहीं था। प्रत्येक रात्रि मैं बिना एक पल भी सो पाने के कारण जागता रहता था। और मुझे क्या भय था? मैं सोचता रहता था कि सात दिन पूरा होने के बाद मुझे नि:सन्देह मरना पड़ेगा।"

अत: वे आनंद नहीं ले सके। यहां तक कि वे मृत्यु के भय के कारण सो भी नहीं सके। उनका संत्रास इतना प्रचण्ड था कि वे जीवन की सभी विलासिताओं के सौभाग्य को प्राप्त होने पर भी उनका आनंद लेने में असमर्थ थे। उनके पास सभी सर्वश्रेष्ठ वस्तुयें थीं। उनके पास राजसी प्रतीक चिह्न एवं राज महल था, किन्तु उनके भय ने उन्हें

इनमें से किसी का भी आनंद लेने से रोका।

सम्राट अशोक ने कहा, “अच्छा, तो अनुज, क्या तुम इतने भयभीत थे, यद्यपि तुम्हारी मृत्यु तब तक नहीं होने वाली थी, जब तक सात दिन पूरे न हो जाएं”

“ऐसा ही हुआ, महामहिम, मैं अत्यंत भयभीत हूं,” युवराज ने कहा।

अशोक ने कहा, “अच्छा, तुम्हारे पास उपभोग के लिए एक सम्राट की सभी विलासितायें थी, और फिर भी तुमने अपनी मृत्यु से, जो सात दिन दूर थी, डरने के अतिरिक्त और कुछ नहीं किया। आदरणीय भिक्षु इस ज्ञान के साथ जीते हैं कि पलक की एक झपक में, ये मन एवं शरीर अरबों बार उदय होते हैं तथा नष्ट होते हैं, मरते हैं और पुनर्जन्म लेते हैं। इसे समझ कर, वे निरंतर इन (अर्थात, मन एवं पदार्थ, *नाम* एवं *रूप*) के भय में रहते हैं। तो, यद्यपि तुम्हारी मृत्यु सात दिन दूर थी, क्या तुम्हें उससे इतना भयभीत होने की आवश्यकता थी? आदरणीय भिक्षु, जो मेरे स्वामी हैं, ऐसे जीते हैं जैसा कि मैंने अभी समझाया है। एक क्षण में, किसी वज्रपात की तीव्रता के साथ, मन एवं पदार्थ विघटित होते हैं तथा पुनः उदय होते हैं। उनके लिये इसके अतिरिक्त और कुछ नहीं है। चूंकि उन्होंने इसका अनुभव किया है तथा इसे स्वयं देखा है, वे मन एवं पदार्थ से निरंतर चिंतित रहते हैं।”

अब युवराज समझ गये कि किसी भी भौतिक वस्तु से भिक्षु आनन्द नहीं प्राप्त कर सकते।

“तुम तो केवल सात दिनों के बाद मरने वाले थे”, सम्राट ने अपने युवा भाई से कहा, “किन्तु मेरे महान शिक्षक मृत्यु से मृत्यु की ओर चलते ही रहते हैं — वे प्रति पल मरते हैं, तुम्हारी तरह सात दिनों के बाद नहीं।” केवल तब जाकर युवराज समझे और उनमें भिक्षुओं के प्रति सम्मान जागा।

महोसध तथा राजा विदेह

सयादॉ : आप सब उस जन्म के विषय में जानते हैं, जिसमें बोधिसत्व महोसध[७] थे। बोधिसत्व ने सभी प्राणियों को सुखी करने का बीड़ा उठाया। राजा विदेह बोधिसत्व को बहुत प्यार करते थे और उन्होंने उन्हें अपनी सेवाओं में कार्यरत किया। फिर भी, क्या राजा विदेह अपने घनिष्ठों के असत्य को पहचान पाये थे?

शिष्य : नहीं भन्ते, वे नहीं पहचान पाये।

स०: देविन्द ने राजा से झूठ बोला, किन्तु उन्हें यह नहीं लगा कि वह झूठ बोल रहा था। उन्हें यह नहीं पता चला कि वह झूठ बोल रहा था, क्योंकि उनमें *विज्जा* (विद्या, ज्ञान) का अभाव था। अतीत में जब वे अपनी पारमी विकसित कर रहे थे, तो उन्होंने प्रज्ञा उपलब्ध करने के लिये काम नहीं किया था, अत: वे अन्य देशों के कपटी व्यवहार को भी नहीं देख पाते थे। जब उनके करीबी लोग उन्हें समझाते, तो क्या वे समझ पाते थे?

शि०: नहीं भन्ते, वे नहीं समझते थे।

स०: वे दूसरों द्वारा दिये गये धोखे को नहीं देख पाते थे। वास्तव में वे उनको समझ नहीं सकते थे, और उनके सहयोगियों को पता था कि वे किसी बात को जितना चाहे स्पष्ट करने का प्रयास करें, वे समझ नहीं पायेंगे। किन्तु एक बोधिसत्व सभी प्राणियों के कल्याण के हित परायण होते हैं। उनका ऐसा चित्त होता है, जिसका प्रयोजन, वर्तमान एवं भविष्य के, चाहे वे कोई भी क्यों न हों, सभी प्राणियों को मात्र सुखी बनाना होता है। उनको प्रयास करना होता है कि वे लोग जो असत्य बोलते हैं, संकट से मुक्त हों, तथा उन्हें उन लोगों की भी, जिनके साथ असत्य बोला जाता है, रक्षा के लिए प्रयास करना होता है।

महोसध ने स्वीकार कर लिया कि राजा उनकी बात नहीं सुनेंगे। यद्यपि राजा महोसध को एक बेटे के समान प्यार करते थे, फिर भी

वे अन्य लोगों की असत्य बातें ही सुनते थे। जब राजा ने बार बार उनके परामर्श की उपेक्षा की, तो महोसध को अच्छा नहीं लगा, किन्तु ऐसा राजा की अज्ञानता के कारण होता था। बोधिसत्त्व को सब कुछ संभालना था। वर्तमान में क्या हो रहा है और भविष्य में क्या होगा, सब पर उन्हें ध्यान रखना था। केवल वे ही सभी प्राणियों के कल्याण का उत्तरदायित्व ले सकते थे। दूसरों की देखरेख करते हुये वे कभी थकते नहीं थे, क्योंकि ऐसा वे अपने आचरण एवं अपनी प्रज्ञा को परिपूर्ण करने के लिये करते थे। इस प्रकार वे अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकते थे। यह उनके लिए सरल था, किन्तु राजा नहीं समझ सके।

राजा के निकट के चाहे जितने भी लोग उन्हें क्यों न समझायें कि उनके प्रतिपक्षी ने उन्हें इसलिए आमंत्रित किया था कि उनकी हत्या कर सकें, राजा को विश्वास नहीं होता था। तब बोधिसत्त्व ने सोचा, "उनसे बात करने से, उनको समझाने के लिये प्रयास करने से, मैं केवल स्वयं के लिए अकुशल सृजित कर रहा हूं। मैं उन्हें बाद में समझाऊंगा।" अत: बोधिसत्त्व ने राजा के साथ सहमत होने का नाटक किया तथा राजा के जाने के पूर्व ही वहां चले गये। ऐसा करने के लिये वे प्रसन्न थे, चूंकि इस प्रकार वे सुनिश्चित कर सकते थे कि राजा के लिए कोई संकट न हो। वे सभी बातों की इस प्रकार व्यवस्था कर सके, जिससे कि अंततः राजा अपनी स्वयं की आँखों से संकटों को देखें।

जब वे संकट में पड़ गये, केवल तब जाकर राजा समझ पाये। उस क्षण के पहले तक देविन्द धोखे को नहीं भांप पाये थे। जब राजा संकट में पड़े, तो हमारे बोधिसत्व की तैयारियाँ फलीभूत हुईं, तथा सब कुछ उनकी योजनानुसार संपन्न हुआ। इस जातक में, हम स्पष्ट रूप से देखते हैं कि कौन समुचित आचरण और समुचित प्रज्ञा वाला है और कौन नहीं है। दोनों प्रशिक्षणों को पूरा करना सरल है; समुचित आचरण *(चरण)* में प्रशिक्षण तथा समुचित सूझ *(विज्जा,* विद्या) में प्रशिक्षण।

स्वयं का विनाश मत कीजिये

सयादॉ : यदि हम बुद्ध की शिक्षा को जैसे की तैसे संरक्षित रखने के स्थान पर, उसमें से, यहां तक कि मात्र एक अल्प अंश भी, निकाल दें, अथवा हम उनमें छोटी छोटी और बातें जोड़ दें, तो क्या हम शासन (धर्म) को आगे बढ़ायेंगे या उसे हम नष्ट करेंगे?

शिष्य : इससे शासन नष्ट होगा, भन्ते।

स०: यदि शिक्षा में इस प्रकार हेर फेर होता है, तो क्या वे समाप्त हो जाती हैं? या उस व्यक्ति का नाश हो जाता है, जिसने उनमें हेर फेर किया है?

शि०: केवल वह व्यक्ति, जिसने रद्दोबदल की है, उसकी क्षति होति है, भन्ते।

स०: हाँ, शिष्यों, यदि बुद्ध ने कहा, “इस तरह साधना करो,” तो केवल उसी प्रकार साधना कीजिये। स्वयं को नष्ट मत कीजिये।

कर्तव्य एवं मेत्ता (मैत्री)

सयादॉ : हमें अपना ध्यान रखना है। हमें अपनी संतानों और पोते-पोतियों की देखभाल करनी है। स्वयं की अथवा दूसरों की देखभाल करना बस समाप्त कर देना संभव नहीं है। क्या बुद्ध ने यह उपदेश नहीं दिया था कि हमें बच्चों और संबन्धियों के प्रति अपने सभी कर्तव्यों का पालन करना होगा? इन दायित्वों की पूर्ति किसके अंतर्गत आती है? यह *सील* (शील), समुचित आचरण का भाग है। यदि आप अपने दायित्वों की पूर्ति नहीं करते, तो क्या आपका शील पूर्ण होता है?

शिष्य: नहीं भन्ते।

स०: यदि आपका शील पूर्ण नहीं होता है, तो क्या आप प्रसन्न होंगे?

शि०: नहीं भन्ते।

स०: यदि आप स्वयं से संतुष्ट नहीं हैं, तो क्या आप सर्वोच्च

लक्ष्य की अपनी आकांक्षा को परिपूर्ण कर सकते हैं?

शि०: ऐसी स्थिति में, प्रगति करना संभव नहीं है, भन्ते।

स०: जब मन शांत होता है, केवल तभी हम समाधि प्राप्त कर सकते हैं और यदि समाधि हो, तो केवल तभी हम वास्तव में सूझ (प्रज्ञा) प्राप्त कर सकते हैं। बुद्ध का उपदेश *समाहितो यथाभूतम्* (वास्तव में जो भी है, उसी के प्रति पूर्ण जागरूकता) था। किन्तु आप इसके विषय में बहुत अच्छी तरह से जानते हैं — और न केवल इसके एक पहलू के, अपितु सभी विभिन्न पहलुओं के विषय में। जिस प्रकार हमने अभी उल्लेख किया है, यदि हम अपने कर्तव्यों का पालन करते हैं, तो हम शील को पूर्ण करते हैं। यदि हम ऐसा करते हैं, तो हम प्रसन्न होंगे। यदि हम प्रसन्न होते हैं, तो समाधि प्राप्त करना सरल होता है, और समाधि *यथाभूतम्* — "वास्तव में जो कुछ भी है" — होती है।

आप यह सब जानते हैं। आप यह कैसे जानते हैं? अभ्यास के माध्यम से। यदि आप इसलिये जानते हैं, क्योंकि किसी और ने आपको बताया है, तो आप केवल शब्दों को जानते हैं। यदि आप अभ्यास करते हैं, तो आप केवल अपने बच्चों और पोते-पोतियों के प्रति अपने कर्तव्यों का पालन ही नहीं करते, आप शील का अभ्यास करते हैं। ये *चरण कुसल* (कुशल आचरण) अर्थात समुचित आचरण के पुण्य दायी कार्य हैं। जबकि आप समुचित आचरण का अभ्यास कर रहे होते हैं, तो क्या यह संभव नहीं कि अपने ध्यान को, बिना विचलित हुये, नासिका रंध्रों के नीचे उस स्थान पर, जहां आप ने अभी अपनी उंगली से स्पर्श किया है, केंद्रित रखें? यदि आप वैसे ही अभ्यास करते हैं, जैसे कि हमने अभी उल्लेख किया है, तो आप समुचित आचरण परिपूर्ण कर रहे होते हैं। यदि आप अपने ध्यान को केंद्रित रखते हैं, तो आप क्या अभ्यास करते हैं?

शि०: समझ, *विज्जा* (विद्या) का, भन्ते।

स०: मुझे लगता है कि आप कहेंगे कि आप को अभी कुछ अन्य कार्य करने हैं, किन्तु बाद में, जब आप कार्यमुक्त होंगे, तब आप यह करेंगे। किन्तु हमें वास्तव में, इसका सामना करना होगा; हमें इसे ठीक उसी तरह स्वीकार करना होगा जिस तरह बुद्ध ने हमारे लिए इसे समझाया था। हम समझेंगे कि यदि हम यह [अपने दायित्वों की पूर्ति] करते हैं, तो यह व्यर्थ में नहीं होगा। परन्तु, यदि हम यह नहीं करते

हैं, तो हमारा मन अस्थिर हो जाएगा। यदि आप यह जानते हैं, तो आप पर्याप्त जानते हैं। आप शांत होंगे। यदि आपका मन शांत है, तो आप समाधि प्राप्त कर सकते हैं। आप उत्तर दे सकते हैं कि ऐसा करना भिक्षुओं के लिये सरल है, क्योंकि उनके लिये चिंता करने की कोई अन्य बात नहीं होती, किन्तु आप अपने बच्चों और पोते-पोतियों के लिये विचलित होते हैं। क्या आप कभी कभी इस प्रकार नहीं सोचते?

शि०: हम प्रति दिन इस प्रकार सोचते हैं, भन्ते।

स०: बुद्ध के शिष्यों ने एक ही साथ समुचित कार्य एवं समुचित सूझ का अभ्यास किया। यह परिश्रम है। यदि हम ऐसा नहीं करते हैं, तो कुछ भी फलीभूत नहीं होगा। यदि आप प्रयास करने पर जोर देते हैं, तो सभी बातें समझ में आ जाएंगी। यदि आप यत्नपूर्वक समुचित प्रयास करते हैं, तो किसी को भी आप का विरोध करने की आवश्यकता नहीं है।

शि०: भन्ते, मुझे बताइये कि यदि एक बच्चा रोता है और हम उसके लिये एक गीत गाते हैं तथा बच्चा पुन: मुस्कुराता है, तो इस स्थिति में क्या गायन समुचित आचरण है?

स०: आप एक गीत गाते हैं, क्योंकि आप गाना चाहते हैं। अच्छा, तो क्या बच्चा आनन्दमय होने के कारण रो रहा है अथवा कष्ट के कारण?

शि०: कष्ट के कारण, भन्ते।

स०: आपकी देखरेख में कमी के कारण ही उसकी व्यथा है। यदि वह रोता है, तो यह आप का दायित्व है कि उसे प्रसन्न करें। बस यही। क्या यह बच्चा इसलिये रोता है क्योंकि वह बुरा है या क्योंकि वह रोना चाहता है या क्योंकि वह प्रसन्न है या क्योंकि वह व्यथित है?

शि०: क्योंकि वह व्यथित है, भन्ते।

स०: क्या वह चाहता है कि उसके माता या पिता उसकी सहायता करें?

शि०: हाँ भन्ते, उनमें से कोई एक।

स०: तो, आप को बस इतना करना है कि धीरे धीरे बच्चे को संतुष्ट करें। यदि आप इस प्रकार नन्हें मुन्ने की सहायता कर सकते हैं, तो क्या आप प्रसन्न होंगे या दुखी होंगे?

शि०: यदि *मेत्ता* (मैत्री, करुणामय प्रेम) का भाव विद्यमान है, तो हम एक अच्छा कार्य करते हैं, भन्ते।

स०: यदि आप प्रसन्न हैं, तो बच्चे का रोना घटेगा। इतना ही नहीं, वह मुस्कुराना प्रारंभ कर देगा। शिष्यों, यह सही आचरण है। जब बच्चा फिर से हँस रहा होता है, तो क्या उसकी माँ या पिता या दादा-दादी फिर भी दुखी रहेंगे?

शि०: वे अत्यंत प्रसन्न होंगे, भन्ते। किन्तु भन्ते, यह *वेदयित सुख* है, सुखद संवेदनायें, और यह *अकुसल* (अकुशल) है।

स०: नहीं ऐसा नहीं है। यदि आप बच्चे को प्रसन्न करने की इच्छा से कार्य करते हैं, तो यह मेत्ता है। अन्य लोगों को प्रसन्न करने के लिये आप बहुत कुछ करते हैं, इस विषय में आप मुझ से अधिक जानते हैं। आप हमें उनके बारे में बहुत कुछ बता सकते हैं। मैं इसके बारे में बहुत नहीं जानता, किन्तु फिर भी, मैं आपको एक कहानी सुनाता हूँ।

बहुत समय पहले, श्रीलंका में एक गाय माता अपने छोटे बछड़े से अलग हो गयी। आपको क्या लगता है कि यह गाय विरह से प्रसन्न थी या दुखी थी? मुझे लगता है कि वह बहुत दुखी थी। और बछड़े का क्या?

शि०: वह भी बहुत दुखी होगा, भन्ते।

स०: यह गाय अपने बछड़े की तलाश में निकली। उसने प्रत्येक स्थान पर देखा। बछड़ा भी माँ की तलाश कर रहा था। अंततः वे एक दूसरे से मिले और मिलते ही भाव विभोर हो गये। इसके पहले, नन्हा बछड़ा भूख से रो रहा था। गाय भी अपने बछड़े के लिए तीव्र लालसा के कारण रो रही थी। क्या आपको लगता है कि वे आनन्दमय एवं प्रसन्न थे?

शि०: यह दुख है, भन्ते। और दुख हमें रुलाता है।

स०: और अंतत: जब वे एक दूसरे से मिले, तो क्या वे मुस्कुराये?

शि०: चूंकि वे दुखी हो गये थे, वे रोये, भन्ते।

स०: जब उन्होंने एक दूसरे को पाया, तो परस्पर बातचीत की, और उसके बाद ही मां अपने भूखे बछड़े को, वात्सल्यपूर्ण हृदय से दूध दे सकी। शिष्यों, यह मेत्ता है — मेत्ता, जो एकाग्रता होती है। अपने

बछड़े के लिए प्यार के अतिरिक्त उसके मन में कोई अन्य विचार नहीं था। उसी क्षण एक व्याध ने उस पर एक भाला फेंका। क्या इस कहानी में है कि भाले ने उसे बेधा?

शि०: भन्ते, वह उसे नहीं बेध पाया।

स०: वह उसे नहीं बेध पाया। यह सत्य है। क्या आप सुन रहे हैं? क्या आप सोचते हैं कि मेत्ता से प्राप्त होने वाले इन लाभों के, इन हितों के, विषय में गाय को पता था?

शि०: भन्ते, वह उनके बारे में नहीं जानती थी।

स०: चूंकि वह इन बातों को नहीं जानती थी, तो क्या वह मेत्ता (प्रेममय करुणा) विकसित करने में असमर्थ थी?

शि०: वह मेत्ता का अनुशीलन कर रही थी, भन्ते।

स०: चूंकि उसमें यह मेत्ता थी, अत: वह इस भाले द्वारा मारी नहीं जा सकी। यदि आप एक भाला फेंकते हैं, तो आप इसे जान से मारने के लिए फेंकते हैं, और इस शिकारी के पास बहुत तेज धार वाला भाला था। चूंकि यह गाय मेत्ता से भरी हुई थी, ऐसा लगता है कि उसने केवल एक नन्हीं सी ताड़ की पत्ती की चुभन जैसा अनुभव किया। यदि आप एक गाय पर एक ताड़ की पत्ती फेंके, तो क्या वह मांस को गहराई से बेधती है? क्या होता है?

शि०: ताड़ की पत्ती गाय से टकरा कर गिर जायेगी, भन्ते।

स०: हाँ, आप देख रहे हैं? ऐसा कहा जाता है कि यह भाला वैसे ही टकरा कर गिर गया, जैसे कि वह एक ताड़ की पत्ती हो। आप सब मेत्ता से भरे मन के लाभों एवं हितों के विषय में जानते हैं। आप इन सब का विवरण दे सकते हैं।

शि०: किन्तु हम नहीं दे सकते, भन्ते।

स०: आप नि:सन्देह कर सकते हैं। क्यों? क्योंकि उन उत्कृष्ट (आर्य) लोगों ने, जो मेत्ता एवं करुणा के स्वामी हैं, विस्तार और संक्षेप, दोनों में, आप को मेत्ता के लाभ को समझा दिया है। आप सभी इस में पारंगत हो गये हैं। किन्तु आइये, हम भाले और उस जैसी वस्तुओं के विषय में बात नहीं करते हैं। आइये हम, केवल एक नन्हें से मच्छर का उदाहरण लेते हैं, जो अपना छोटा सा दंश आप में चुभाता है। क्या वह आपकी त्वचा को बेधेगा या नहीं?

शि०: जहां तक मेरा प्रश्न है, भन्ते, वह बेधेगा।

स०: आप उसे मेत्ता भेजेंगे, क्या नहीं भेजेंगे?

शि०: मेत्ता देना ऐसी बात है, जिसे मैं केवल अपने मुख से ही करता हूं, भन्ते।

स०: तो, जब एक छोटा सा मच्छर आपको काटता है, तब क्या होता है?

शि०: वास्तव में, मैं इस विषय में बात नहीं करना चाहता, भन्ते। यहां अन्य सभी लोगों के समक्ष इस प्रश्न का उत्तर देना पड़ रहा है, तो मैं कुछ लज्जित हो रहा हूं, भन्ते। सामान्यत: मैं मच्छर को मार कर उसे झाड़ देता हूं।

स०: किन्तु आप निर्द्वेष का अभ्यास करते तो हैं, क्या नहीं करते?

शि०: मेरा निर्द्वेष बहुत ठीक नहीं है, भन्ते। मैं बस उसे मार देता हूं।

स०: इसे मेत्ता भेजना कहते हैं, है न? क्या मेत्ता का अभ्यास करना कठिन है? मेत्ता याद रखना?

शि०: भन्ते, हम लोगों के लिए यह बहुत कठिन है।

स०: रुकिये। मैं आपसे एक और प्रश्न पूछता हूँ। आप क्या कहेंगे? श्रेष्ठतर कौन होता है, एक मनुष्य या एक गाय?

शि०: गायों की तुलना में मनुष्य अधिक श्रेष्ठतर होते हैं, भन्ते।

स०: क्या वास्तव में? पारमी के विषय में क्या है? क्या आप कहेंगे कि एक मनुष्य में किसी गाय की तुलना में अधिक पारमी है?

शि०: हम अपनी पारमी के कारण मनुष्य बने हैं, भन्ते।

स०: बेचारी गाय कुछ भी नहीं समझती। किन्तु आप मेत्ता भेजते हैं, *सब्बे सत्ता अवेरा होन्तु* ("सभी प्राणी शत्रुता से मुक्त हों") का पाठ करते हैं। गाय ने अभी अपने नन्हें बछड़े के लिए मेत्ता का अनुभव किया, और यही कारण है कि उसे भाला नहीं लग पाया। आप इसे स्पष्ट रूप से गहराई में समझते हैं, और आप इसे दूसरों को समझा सकते हैं।

शि०: भन्ते, हम नहीं कर सकते।

स०: हाँ, हाँ, आप इसकी व्याख्या करने में सक्षम हैं। अच्छा,

निम्नकोटि के जीवों, जैसे गाय-बैल इत्यादि में, कौन पारमी से संपन्न नहीं हैं, श्रेष्ठतर कौन है, नर या मादा?

शि०: दोनों एक समान हैं, भन्ते।

स०: यदि हमें यह तय करना हो कि इनमें से कौन अधिक शक्तिशाली है, तो आप किसे चुनेंगे?

शि०: बैल अधिक शक्तिशाली होता है, भन्ते।

स०: - तो, वे दोनों एक समान नहीं हैं?

शि०: वृषभ नेता होता है, भन्ते। गाय नेतृत्व नहीं कर सकती।

स०: हम अभी मात्र एक गाय के विषय में बात कर रहे हैं, हैं न? और फिर भी, यह [मेत्ता की उच्च शक्ति] उसके लिए संभव थी।

शि०: वह यह कर सकती थी क्योंकि वह एक माँ थी। हमने अपने मन को मेत्ता के लिए उस सीमा तक कभी एकाग्र नहीं किया है, भन्ते।

स०: यदि मैं कहूं कि इस आधार पर गाय मनुष्य से अधिक प्रसन्न है, तो आप क्या उत्तर देंगे?

शि०: इस उदाहरण में, गाय का मन बहुत स्वच्छ है, भन्ते।

स०: क्या आप इससे सहमत हैं? जो इस शिष्य ने कहा, क्या आप उसे स्वीकार करते हैं? “हम उतने विकसित नहीं हैं, जितनी कि यह गाय है?” आप दूसरे लोग — संभव है कि आप इसे न स्वीकार करना चाहें।

शि०: जो कुछ भी कहा है उसके लिए मैं ही अकेले उत्तरदायी हूँ, भन्ते। मैं नहीं जानता। जब मैं इस सभा से बाहर निकलूं, तो संभवत: वे मेरी पिटाई करें। ये केवल मेरे व्यक्तिगत विचार हैं।

स०: तो, कौन अधिक प्रसन्न है?

शि०: हमें यहीं इसे छोड़ना पड़ेगा, भन्ते।

स०: अच्छा, यदि मैं कहूं, “इस शिष्य में एक गाय जितनी भी समझ नहीं है” तो क्या आप उससे सहमत हैं?

शि०: मुझे यह अच्छा नहीं लग रहा है, भन्ते, किन्तु चूंकि यह सत्य है, मुझे इसे स्वीकार करना होगा।

स०: यदि मैं आप को “शिष्य जो एक गाय के बराबर है” कह

कर सम्बोधित करूं, तो क्या होगा?

शि०: यह थोड़ा बेहतर है, भन्ते, इसमें मैं कम से कम एक गाय के समान स्तर पर हूँ।

स०: उसकी मेत्ता के कारण गाय को भाला नहीं चुभ पाया। आप का क्या होगा? क्या वह बरछा आपकी शरीर में प्रवेश करेगा?

शि०: संभवत: करेगा, भन्ते।

स०: तब क्या हम कह सकते हैं कि आप गाय के बराबर हैं? यह सत्य है। आप सभी में पारमी हैं। तब आप में कमी किस बात की है? आप में प्रयास (*विरिय,* वीर्य) की आवश्यकता है। क्या आप सुन रहे हैं? प्रयास क्या होता है? इसका अर्थ, “ओ, मैं काम करूंगा!” निर्धारित करना होता है। इस दृष्टिकोण के साथ कुछ भी कठिन नहीं है। हाँ, आप को प्रयास की, दृढ़ संकल्प की आवश्यकता है। आप नि:संदेह यह जानते हैं। यदि आप निम्न दृढ़ संकल्प लें, “मैं उतना प्रयास स्थापित करूंगा, जो बुद्ध के शिष्यों के प्रयास के समान हो,” तो क्या आप को कठिनाई होगी? यहां तक कि एक गाय भी यह कर सकती है। बुद्ध की शिक्षा हैं, किन्तु गाय को उन्हें जानने की आवश्यकता नहीं थी। गाय को बुद्ध की शिक्षा का ज्ञान नहीं था। मुझे बताइये कि क्या वह अस्तित्व के एक अच्छे लोक में उत्पन्न हुई थी?

शि०: वह नहीं हुई थी, भन्ते।

स०: मेत्ता के माध्यम से उसका मन एकाग्र था। यदि हम उसी प्रकार अभ्यास करें, तो क्या हम इस गाय से भी अधिक शांत नहीं हो जाएंगे? यदि हम आवश्यक शांति प्राप्त कर लें तथा उसे बनाए रखने में समर्थ हो जांय, तो क्या हम समुचित व्यवहार करने में सक्षम नहीं हो पायेंगे? एक बार कार्य की शुद्धता स्थापित हो जाए, तो हम नासिका रंध्रों के पास श्वास के स्पर्श की अनुभूति पर ध्यान केंद्रित करने के लिए आगे बढ़ सकते हैं। इस प्रकार, क्या हम सूझ (प्रज्ञा) प्राप्त करने की और अपनी जागृति की आकांक्षा नहीं पूरी कर सकते?

अन्तर्राष्ट्रीय साधना केन्द्र यंगॉन (रंगून) में दिया गया एक प्रवचन

(निष्कर्ष एवं सारांश)

वेबू सयादॉ : अब जब कि आप ने ध्यान लगाने के लिये इतना प्रयास किया है, तो आप ने कुछ सकारात्मक उपलब्धि प्राप्त कर ली है। अब, जब आप घर जाते हैं, तो क्या आपको इसे अपनी पत्नी को देना होगा?

उत्तर: नहीं भन्ते, मुझे इसे नहीं देना है। किन्तु वह मुझे तरेरेगी और कहेगी कि मैंने यह मात्र अपने लाभ के लिए किया है और कि मैं स्वार्थी हूं।

स०: तो ठीक है, यहाँ आप ने धम्म के लाभप्रद प्रभाव का अनुभव किया है, और जब आप घर पर अपनी पत्नी और बच्चों से मिलते हैं, तो मुझे ऐसा लगता है कि आप इसका उल्लेख करने में सफल नहीं होते कि कैसे धम्म के अभ्यास से आप में सकारात्मक परिणाम उदय हुये हैं।

उ०: भन्ते, मुझे यह स्पष्ट करने का बिल्कुल अवसर ही नहीं मिला। जैसे ही मैं घर पहुँचा, तो उसने मेरा भ्रूभंग (तरेरने) के साथ स्वागत किया।

स०: अच्छा, तो आप के शील *(सील)* ग्रहण कर लेने के पश्चात मैंने क्या कहा था? मैंने कहा था कि अब जब कि आप शील ग्रहण कर चुके हैं, तो आप इस शील का पालन एवं अभ्यास उनकी चरम सीमा तक कीजिये। यह बुद्ध की शिक्षा के अनुसार है। यदि आप इस प्रकार से अभ्यास करते हैं, तो इस जीवन में तथा भविष्य में भी आपकी सभी आकांक्षायें पूर्ण होंगी। इसी प्रकार मैंने आपको स्मरण दिलाया था। शील का अभ्यास करते हुये, आपको वे सभी कार्य करने हैं, जो एक गृहस्थ व्यक्ति से अपेक्षित होते हैं। एक व्यक्ति, जो समुचित एवं संपूर्ण शील से परिपूर्ण होता है, वह वास्तव में एक अच्छा व्यक्ति होता है। संघ के लिये भी बुद्ध ने आवश्यक आचार संहिता दी। जब आप शील का पालन एवं अभ्यास चरम सीमा तक करते हैं, केवल तभी यह

कहा जा सकता है कि आपका शील पूर्ण हो गया है।

अब जब आप घर जाते हैं, यदि आप ने शील के पूर्ण पालन से उत्पन्न आनन्द की अनुभूति की है, तो आप में घर पर अपनी पत्नी के लिए मेत्ता होगी, और आप तदनुसार इन भावनाओं के साथ उसका स्वागत करेंगे। किन्तु चूंकि आपने उसका इस प्रकार अभिवादन नहीं किया, तो उसने आपको तरेरा। यही कारण है कि इस बार जब आप यहाँ से घर लौटें, तो आप उसका अभिवादन करें, उससे बात करें, और उसके साथ ऐसा व्यवहार करें, जो उसे प्रिय हो तथा जो शील के अनुसार हो। यहां तक कि अपने घर पहुँचने के पहले ही आप में उसके लिये मेत्ता होनी चाहिये तथा यह इच्छा होनी चाहिए कि जो भी शांति आपने स्वयं प्राप्त की है, वैसा ही आनंद वह भी भोग सके। जब आप घर पहुंचें, तो वह व्यक्ति आप होने चाहिये, जो उसका प्रसन्नता तथा मेत्ता के साथ स्वागत करे।

उ०: भन्ते, जब मैं यहां से घर लौटा, तो मेरा मन *नाम* और *रूप* (मन और पदार्थ) सम्बन्धी विचारों में इतना व्यस्त था कि मैं उसके लिये मुस्कुराने में विफल रहा।

स०: ठीक है, *नाम-रूप* तो नि:सन्देह *नाम-रूप* ही है। किन्तु चूंकि आपने मुस्कान के साथ उसका स्वागत नहीं किया, जैसा कि आप पहले करते थे, इसलिये उसने आप को तरेरा। आपको क्या करना चाहिए था कि आपको उसका सत्कार उस प्रकार से करना चाहिये था, जैसे कि मैंने अभी समझाया। यह भी शील है। उसको भी वह शांति प्राप्त हो, जो आपने प्राप्त की है। अब, यद्यपि आपने उपयुक्त रूप से उसका अभिवादन किया है, तथापि वह प्रसन्न नहीं है, तो उस स्थिति में, अभी भी शील का अभाव किसमें है? यहाँ आपको यह समझना चाहिये कि आपके स्वयं में शील की परिपूर्णता का अभाव है। आप को तब स्मरण रखना चाहिए कि आपको उसे अवश्य प्रसन्न करना है तथा आप में अभी भी शील की कमी है। अत: आप उसका पुन: अभिवादन करें अथवा उसे फिर से स्नेह से बुलायें।

अच्छा, जब पहले आप उसका अभिवादन करते हैं, यदि आपका अभिप्राय है कि आप ने जिस धम्मफल के आनंद का अनुभव किया है, वह भी उसका अनुभव करे, तथा यदि आप में उसके लिए मेत्ता है, तो उस कार्य के लिये आपको पहले ही पुण्य प्राप्त हो गया। अत: एक

तरह से आप लाभ में हैं। यदि आपका अभिवादन सफल होता है, तो और भी अच्छी बात है। किन्तु मान लीजिये कि वह सफल नहीं होता और आप को पुन: प्रयास करना पड़े। तो उस दशा में, अपनी पहली कार्यवाही से, क्या आपने कुछ खोया है या कुछ पाया है? आप जानते हैं कि आपने कुछ भी नहीं खोया है। वास्तव में, पुन: प्रयास करने के लिए आप को और पुण्यलाभ होगा, और इसलिए आप को इस कारण से प्रसन्न होना चाहिए।

अत: आपको स्वयं में परिवर्तन करते हुये, बारंबार प्रयास करते रहना चाहिए, जबतक कि आप सफल न हो जाएं। परन्तु परिवर्तन आप में आना चाहिए। क्रोधित मत होइये, यदि कोई सफलता न प्राप्त हो, तो आशुकोपी (चिड़चिड़े) मत होइये। आप को इस संबंध में स्वयं को अभी भी अभावग्रस्त समझना चाहिये।

अच्छा, मान लीजिये कि मैं कहूं कि एक बड़ा जलपात्र है, जिसका अनेक लोगों द्वारा उपयोग होता है, तथा आप इस पात्र को जल से भर दें। आप जानते हैं कि पात्र में जितना अधिक जल होगा, उतनी ही अधिक लोगों की संख्या होगी, जो इसका उपयोग कर सकते हैं। तो आप इसे नि:संदेह लबालब भर देंगे। अत: मेरे लिए यह बताना आवश्यक नहीं होगा कि वह पूरा भरा है या नहीं। आप इसे स्वयं जान जाएंगे। जब आप उसका अभिवादन करते हैं, तो आप देखिये, यदि आपकी पत्नी मुस्कुराती है, तब आपको पता चल जायेगा कि जलपात्र भरा है।

पूजनीय वेबू सयादॉ द्वारा सदैव प्रतिपादित ज्ञान की बातें।[८]

जब आप ने शील (नैतिकता) का व्रत ले लिया है, तो उसका पालन कीजिये। जब आप उसे परिपूर्ण करेंगे, तो आपकी सभी इच्छायें पूरी होंगी। यह आपको वर्तमान में तथा भविष्य में भी आनन्द प्रदान करेगा।

बुद्ध के शब्दों के अतिरिक्त ऐसा कुछ भी नहीं है, जो इस वर्तमान अस्तित्व में, साथ ही साथ *संसार* (भवचक्र) के भावी जन्मों में भी शांति और आनन्द प्रदान करे। *तिपिटक* (त्रिपिटक) अर्थात ज्ञान की तीन टोकरियों में बुद्ध के शब्द सन्निहित हैं। तिपिटक में अनेक ग्रन्थ हैं, अत: हमें उनका सारांश लेना चाहिए। तिपिटक के सार *बोधि पक्खिया धम्मा* (जागृति के लिये आवश्यक धम्मों) के सैंतीस कारक हैं। *बोधि पक्खिया धम्मा* का सार अष्टांगिक आर्य मार्ग है। अष्टांगिक आर्य मार्ग का सार तीन *सिक्खा* (प्रशिक्षण), तथा तीन प्रशिक्षणों का सार *एको धम्मो* या मात्र एक धम्म है।

अधिसील (अधिशील, *उच्च* नैतिकता), *अधिचित्त* (*उच्च* मानसिकता), और *अधिपञ्ञा* (उच्च प्रज्ञा), ये तीन प्रशिक्षण हैं।

जब व्यक्ति *रूप* एवं *नाम* (पदार्थ एवं मन) के प्रति जागरूक होता है, तो कोई शारीरिक और मानसिक हिंसा नहीं होगी। इसे *अधिसील* (उच्च नैतिकता) कहते हैं।

जब अधिशील विकसित होता है, तो मन केंद्रित एवं शांत हो जाता है। इसे अधिचित्त (उच्च मानसिकता, उच्च एकाग्रता) कहते हैं।

जब अधिचित्त (एकाग्रता, समाधि) विकसित होता है, तो रूप एवं नाम की वास्तविक प्रकृति समझ में आती है। वज्रपात के एक ही पल में, *नाम-रूप* में निरन्तर अरबों परिवर्तन हो जाते हैं। यह शास्वत परिवर्तन की प्रक्रिया किसी भी देवता या ब्रह्मा के नियंत्रण से परे है। वह व्यक्ति, जो उद्भव एवं समाप्ति की प्रक्रिया को अंतर्दृष्टि द्वारा जानता है, *अधिपञ्ञा* (उच्च प्रज्ञा) उपलब्ध करता है।

प्रत्येक व्यक्ति के लिए श्वास की प्रक्रिया सबसे स्पष्ट है। नाक शरीर का एक प्रमुख भाग है। प्रश्वास एवं आश्वास सदैव नासिका रंध्रों को स्पर्श कर रहे होते हैं।

नासिका रंध्र नाक के संवेदनशील भाग हैं, जिन्हें प्रश्वास एवं आश्वास बाहर जाते या भीतर आते समय स्पर्श करते हैं। दूसरे शब्दों में, वायु तत्व अथवा गति तत्व नाक के संपर्क में संवेदना उत्पादन करते हुये आता है। वायु तत्व एवं नाक, दोनों *रूप* हैं, तथा वह *नाम* है, जो संपर्क या संवेदना को जानता है। *रूप* और *नाम* क्या हैं, इनके बारे में किसी से मत पूछिये। नासिका रंध्रों के प्रति जागरूक रहें। व्यक्ति को श्वास लेने की अनुभूति का पता होता है। व्यक्ति को श्वास बाहर छोड़ने की अनुभूति का पता होता है। आश्वास एवं प्रश्वास को जानते रहिये और वहां लोभ, *दोस* एवं मोह (लालच, घृणा और अज्ञानता) के उत्पन्न होने का कोई अवसर नहीं आयेगा। लोभ, *दोस* और मोह की अग्नि बुझी रहेंगी और उसका परिणाम प्रशांति एवं मन की शांति है।

संपर्क के पहले व्यक्ति को संवेदना का पता नहीं लग सकता। जब संपर्क सपाप्त हो गया हो, तो संवेदना की अनुभूति नहीं बनी रह सकती। व्यक्ति को वास्तविक संपर्क का संज्ञान लेना चाहिए। इसे तत्काल उपस्थिति कहा जाता है।

वर्तमान को निरंतर ध्यान में रखिये। यदि आप निरंतर चौबीस घंटे वर्तमान को जानते रह सकते हैं, तो अच्छे परिणाम स्पष्ट हो जाएंगे। यदि आप प्रति क्षण क्या हो रहा है, इसके प्रति निरंतर जागरूक नहीं रह सकते, तो वज्रपात के एक क्षण में क्या होता है, उसे जान पाने में असफल रहेंगे और आप स्वयं को घाटे में पायेंगे।

यदि आप नासिका रंध्रों पर श्वास के संपर्क के प्रति जागरूक रहते हैं, तो आपको स्पष्ट होगा कि वहां मात्र *रूप* एवं *नाम* हैं। *रूप* एवं *नाम* के अतिरिक्त 'मैं', 'वह' अथवा 'आप' जैसी वहाँ कोई चीज़ नहीं है; कोई आत्मा नहीं है, कोई पुरुष नहीं, कोई स्त्री नहीं है। आप स्वयं जान जायेंगे कि बुद्ध की शिक्षा सत्य है, सत्यमात्र है, सत्य के अतिरिक्त और कुछ भी नहीं है। आपको इस विषय में किसी से पूछने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। वायु तत्व तथा नाक के छोर के बीच के संपर्क के विषय में जब जागरूकता होती है तब वहीं, उसी क्षण यह

ज्ञान उत्पन्न होता है कि *अत्ता* (आत्मा) या अहं जैसा कुछ नहीं होता।

जागरूकता के इन क्षणों में, व्यक्ति का *नाम* (अन्तर्दृष्टि या सूझ) स्पष्ट होता है। इसे *सम्मा दिट्ठि*, समुचित दृष्टिकोण या सही सूझ कहते हैं। *नाम* एवं *रूप* के अतिरिक्त और कुछ भी नहीं है। इसे *नाम रूप परिच्छेद ञान*, मन एवं शरीर का विश्लेषणात्मक ज्ञान कहते हैं।

इस प्रकार की अनुस्मृति का निरंतर अभ्यास, *अत्ता* (आत्मा) या स्वयं की धारणा को समाप्त करता है, तथा एक स्पष्ट दृष्टि या ज्ञान उत्पन्न करता है। यह लाभ एक क्षणिक अनुस्मृति का परिणाम है। यह मत सोचिये कि यह बहुत कम है। यह मत सोचिये कि कुछ जान नहीं पाये, कि ध्यान लगाने से कोई लाभ नहीं प्राप्त होता। इस प्रकार के लाभ केवल बुद्ध शासन काल में ही प्राप्त किये जा सकते हैं। ध्यान लगाते समय, भोजन तथा अन्य आवश्यकताओं के विषय में भूल जाइये। वह अंतर्दृष्टि, जो *मग्ग ञान* (मार्ग-पद के ज्ञान), *फल ञान* (फल-पद के ज्ञान), तथा *निब्बाण* (निर्वाण) को आत्मसात् कराती है, उसको प्राप्त करने में प्रगति के लिए परिश्रम के साथ प्रयास कीजिये।

इस विश्व में जिस मार्ग का अनुसरण करना है[१]

१. तिपिटक में सन्निहित, बुद्ध की शिक्षा का मात्र एक ही उद्देश्य है; दुख से मुक्ति। विधियां भिन्न भिन्न हैं, परन्तु लक्ष्य एक ही है। सभी विधियों का पालन करना आवश्यक नहीं है। उनमें से किसी एक का चयन कीजिये, और तब आवश्यकता इस बात की है कि पर्याप्त ऊर्जा के साथ सुदृढ़ रूप से उसका अभ्यास कीजिये।

२. *विज्जा* (विद्या, ज्ञान) और *चरण* (आचरण) को साथ साथ विकसित करना चाहिए। दोनों बातें एक ही समय में की जा सकती हैं।

३. बुद्ध के शिक्षण का पालन कीजिये, साथ ही साथ शिक्षक के शिक्षण का भी। आदर पूर्वक रहिये। विनम्र रहिये। *खान्ति* (धैर्य) और *मेत्ता* (मैत्री, करुणामय प्रेम) का परिश्रम के साथ अभ्यास करना चाहिए।

४. *विपस्सना* (विपश्यना) का अर्थ है कि जो वास्तव में है (यथाभूत), उसका साक्षात्कार करना। साधकों को वे चीजें देखनी हैं, जो वास्तव में हैं, अन्यथा वह विपस्सना नहीं है।

५. वास्तव में जो है, उसे कहीं और नहीं ढूंढना है, वह अपने शरीर में है। वह उसमें सदैव विद्यमान रहता है। वह अपरिहार्य है। वह *नाम-रूप* (मन-पदार्थ) है।

६. शरीर में, नाम एवं रूप की सभी अभिव्यक्तियों में, आश्वास तथा प्रश्वास न केवल सरलता से पहचानने योग्य हैं, अपितु ध्यान के लिए भी सरल हैं।

७. आश्वास एवं प्रश्वास की प्रक्रिया जन्म के साथ प्रारंभ होती है तथा मृत्यु के साथ समाप्त हो जाती है। यह बिना किसी विराम या अवकाश के चलती रहती है। यह सदैव चलती रहती है, चाहे व्यक्ति काम कर रहा हो, बात कर रहा हो, अध्ययन कर रहा हो, या सो रहा हो।

८. यद्यपि आश्वास एवं प्रश्वास की प्रक्रिया सतत चलती रहती है, तथापि जो सतिमान (स्मृतिमान, जागरूक) नहीं हैं, वे इसका संज्ञान संभवत: नहीं ही ले पाते (बेख़बर रहते) हैं। जैसी कि एक बर्मी कहावत है, "जो लोग बेखबर हैं, उन्हें एक गुफा भी नहीं दिखाई देगी। जो सतिमान (जागरूक) हैं, उन्हें धुंध भी दिखाई देगा।" केवल वे ही, जो सतिमान हैं, श्वास की प्रक्रिया का बोध करते रहेंगे।

९. यहाँ, जागरूकता का अर्थ है कि आश्वास जब नासिका रंध्रों को स्पर्श करती है तथा प्रश्वास जब नासिका रंध्रों को स्पर्श करती है, तो साधक उसे जानता है। चूंकि श्वसन निरंतर चलता रहता है, अत: उसकी जागरूकता भी निरंतर बनी रहनी चाहिए। केवल तभी जागरूकता को सही अर्थ में *विपस्सना* (विपश्यना) ध्यान कहा जा सकता है।

१०. एक दिन में चौबीस घंटे होते हैं। यदि आपकी जागरूकता चौबीस घंटे निरंतर बनी रह सके, तो इसके लाभदायक परिणाम बहुत स्पष्ट हो जाएंगे। यदि संभव हो, तो सदैव बैठने *(नेसज्जिक धुतांग)* की साधना की तपस्या करनी चाहिए। बुद्ध जिसकी शिक्षा देते हैं, वह दुख नहीं है, अपितु दुख की समाप्ति है। बुद्ध के जीवन काल में, जो सदैव बैठने की इस तपस्या को करते थे, वे अधिक स्वस्थ होते थे और लंबे समय तक जीते थे। यदि आप तंद्रा से हार मान जाते हैं और सो जाते हैं, तो आप की पुनर्जन्म के भव-चक्र *(संसार)* में सदैव के लिए सो जाने की संभावना है। यदि आप सोना चाहते हैं, तो उस स्थान पर पहुंचिये, जहां किसी नींद की आवश्यकता नहीं होती।

११. 'जो वास्तव में है (यथाभूत)' के प्रति जागरूक रहना, या वस्तुओं को उनके वास्तविक रूप में देखना, यही तीन *सिक्खा* (प्रशिक्षणों) का, अष्टांगिक आर्य मार्ग का, सैंतीस *बोधिपक्खिया* का, संक्षेप में, पूरे तिपिटक का मुख्य उद्देश्य है। एक प्रकार से, एक ही कार्य में, सभी सन्निहित हैं।

१२. स्पर्श या संपर्क *रूप* है। जानना या संज्ञान *नाम* है।

१३. भव एवं समाप्ति की प्रक्रिया की स्पन्दनशील अभिव्यक्तियां उदय एवं अन्त हैं।

१४. जब साधक नासिका रंध्रों पर स्पर्श की संवेदनाओं के उदय एवं अन्त की, त्वरित गति की परिवर्तनशील प्रक्रिया से अवगत होते

हैं, तो यथासमय, अर्थात एक लम्बे अंतराल के पश्चात, केंद्रीभूत अन्तर्दृष्टि (*विपस्सना समाधि,* विपश्यना समाधि) प्रादुर्भूत होती है। इस प्रकार से विकसित अधिक से अधिक एकाग्रता, इतनी घनीभूत होती जाती है कि साधक सम्पूर्ण शरीर में तीव्र गति से व्यापक परिवर्तन के विषय में जानने लगता है।

१५. जब इन तीव्र गति से व्यापक परिवर्तनों को अंतर्दृष्टि द्वारा देखा जाता है, तो *अनिच्च* (अनित्य) के विशिष्ट लक्षण अत्यंत स्पष्ट हो जाते हैं, तथा तदनुसार दुख एवं *अनत्ता* (अनात्म) के विशिष्ट लक्षण भी दिखाई पड़ते हैं। उनके विषय में कुछ कहने की आवश्यकता नहीं है। विपस्सना ध्यान का अर्थ, जो वास्तव में हो रहा है (यथाभूत), उसके प्रति जागरूकता होता है। *सति* (स्मृति, जागरूकता) प्रतिदिन विकसित होती है, तथा इसके परिणामस्वरूप, साधक तीक्ष्ण अंतर्दृष्टि का लाभ प्राप्त करता है।

१६. जब साधक एकाग्रता विकसित करते हैं, तो साथ में उनकी अंतर्दृष्टि भी विकसित होती है, जो मार्ग-पद के ज्ञान *(मग्ग ञान)* तथा फल-पद के ज्ञान *(फल ञान)* के आत्मसात् होने की पराकाष्ठा तक पहुंचती है। यह अनुभूति उतनी स्पष्ट एवं संतोषजनक होती है, जितना कि पानी पीकर अपनी प्यास बुझाना होता है। ध्यानी, जिसने मार्ग-पद के ज्ञान तथा फल-पद के ज्ञान की अनुभूति की है, उसने इसी वर्तमान जीवन में, इसकी अनुभूति स्वयं की है, बाद में नहीं। अत: उसकी साधना का परिणाम "उसको स्वयं द्वारा स्वयं में दिखाई देता है" *(संदिट्ठिको)*।

१७. मार्ग-पद के ज्ञान तथा फल-पद के ज्ञान के उपलब्ध हो जाने के पश्चात, यदि कोई फल-पद *(फल समापत्ति)* को पुन: प्राप्त करना चाहता है, तो उसे विपस्सना और प्रगतिशील अनुभूति का अभ्यास पुन: करना होगा। फल-पद की उपलब्धि *(फल समापत्ति)* की तुलना अपने स्वयं के निवास से की जा सकती है।

१८. अटल श्रद्धा एवं अविरल ऊर्जा के साथ, नासिका रंध्रों पर श्वास के संपर्क के प्रति बिना किसी विराम अथवा ढील के जागरूकता बनाये रखिये। डगमगाइये नहीं। विलम्ब मत कीजिये। अभी कीजिये, और सतत अभ्यास का अविलम्ब परिणाम मिलेगा। यह परिणाम भावावेशों द्वारा यंत्रणा का अंत तथा अकथ्य आनंद की अनुभूति है।

अतः, अभ्यास के परिणाम तत्काल प्रभावी *(अकालिको)* होते हैं।

शील की पूर्ति कैसे करें

पुण्य कार्य, जैसे पगोडा की सफाई करना या बोधि वृक्ष को जल देना, अथवा अपने शिक्षक या माता-पिता की सेवा करना, या यहां तक कि अपने परिवार की आवश्यकताओं की पूर्ति करना, आदि कीजिये — ये सब आपकी शील की आपूर्ति के खाते में, जमा पक्ष में जायेंगे। यह सब करते हुये भी आप ध्यान लगा सकते हैं। यदि आप इनमें से किसी भी कर्तव्य की उपेक्षा करते हैं, तो क्या आप निश्चित रूप से यह कह सकते हैं कि आपने शील की पूर्ति की है? यदि शील की पूर्ति नहीं होती, तो क्या आप वह आनन्द प्राप्त कर सकते हैं, जिसकी आपको तलाश है? यदि कोई आनन्द नहीं है, कोई शांति नहीं है, तो आप समाधि नहीं उपलब्ध कर सकते। समाधि के बिना आप *पञ्ञा* (प्रज्ञा) नहीं अर्जित कर सकते।

पाश्चात्य देशों के छात्रों के एक समूह द्वारा वेबू सयादॉ के साथ साक्षात्कार

(१९ जनवरी १९७६)[१०]

सयाजी ऊ चित तिन : ये सयाजी ऊ बा खीं के शिष्य हैं — पन्द्रह विदेशी शिष्य, पुरुष एवं महिलायें। आज सयाजी की पांचवीं पुण्यतिथि है। पचास भिक्षुओं को आज भोर में ही जलपान दान किया गया, तथा लगभग १५० शिष्यों को इस संघदान समारोह में आमंत्रित किया गया था। ये शिष्य अपने विपस्सना शिविरों के लिए पूरे महीने केंद्र पर आते रहे हैं। ये लोग बर्मा में केवल सात दिनों तक रह सकते हैं। अत: वे सात दिनों तक ध्यान लगाते हैं, बैंकॉक या कलकत्ता के लिए प्रस्थान करते हैं, फिर यहां वापस आ जाते हैं। उनमें से कुछ अपनी दूसरी यात्रा पर हैं। कुछ और अपनी तीसरी यात्रा पर आयेंगे। सयाजी के निधन के उपलक्ष्य में, ध्यान के पाठ्यक्रम की व्यवस्था, पूरे एक महीने के लिये की गई है। छात्रों में से कुछ अमेरिका से, इंग्लैंड से, फ्रांस से, और न्यूजीलैंड से हैं — बहुत दूर दूर के स्थानों से, कई देशों का प्रतिनिधित्व करते हुये। कुछ ऑस्ट्रेलिया से आए हैं, और यहाँ मलाया से एक शिष्य हैं।

वेबू सयादॉ : यह बिल्कुल हमारे भगवान बुद्ध के समय की तरह है। तब भी, वे सभी एक ही समय बुद्ध की उपस्थिति में पधारे थे। एक ही देश से नहीं, एक ही नगर से नहीं, एक ही स्थान से नहीं, किन्तु अलग अलग देशों से, विभिन्न नगरों से — उदात्त हृदय वाले सभी पुरुष, एक ही स्थान पर एक साथ पहुंच कर, भगवान बुद्ध को नमन करने के लिए। उत्कृष्ट प्राणी, चाहे वे मानव हों या दैवी, भगवान बुद्ध का सत्कार करने से कभी नहीं थकते थे। अपने हृदयों में आनन्द से ओत प्रोत, वे भव्य आराधना के साथ बुद्ध की पूजा करते थे। असीम मेत्ता, दया और सभी प्राणियों के लिए करुणा युक्त बुद्ध ने उनका मार्ग दर्शन किया। उन्होंने अच्छे और अनुशासित छात्र बन कर, मृदुलता एवं विनम्रता के साथ उनकी शिक्षा का अनुसरण और पालन किया। समूचे *संसार* (निरंतर पुनर्जन्म) में दयनीय भाव

से भटकते हुये तथा किसी प्रकार बाहर निकलने का मार्ग ढूंढते हुये, अब वे अपनी यात्रा के समापन पर पहुँच गए। समूचे *संसार* भर जो वे ढूंढते रहे, अब उन्होंने उसे पा लिया। वे लोग असंख्य थे, जिन्होंने बुद्ध के परामर्श का पालन कर निर्वाण प्राप्त किया।

अब आप सभी लोग बिल्कुल प्राचीन काल के अन्वेषकों के समान हैं। और बिल्कुल उन्हीं की तरह, यदि आप वह प्राप्त करने की ठान लें, जो उन्होंने किया था, तथा यदि आप उत्कृष्ट उत्साह एवं गाम्भीर्य से लैस हों, तो अब इस पवित्र स्थान पर, जहां बुद्ध की शिक्षा को जीवित रखा जाता है, पहुंच कर, जो भी आवश्यक है, वह सब करते हुये, मृदुलता एवं विनम्रता के साथ शिक्षा का पालन करते हुये, समय व्यर्थ किये बिना, इस प्रकार कठिन परिश्रम करते हुये — इस प्रकार के कठिन परिश्रम करने में सक्षम होते हुये — आप जिस पवित्र जीवन के परम लक्ष्य के उद्देश्य से कार्य कर रहे हैं, उसे प्राप्त करेंगे। यह कुछ ऐसा है कि आप सभी को इससे हर्षित अनुभव करना चाहिए।

मैंने जो कहा, क्या वे समझ रहे हैं? मैं यह जानने के लिये उत्सुक हूं कि क्या वे समझ रहे हैं।

सयाजी ऊ चित तिन : एक या दो लोग समझ सके होंगे, भन्ते। उन्होंने अमरीका में कुछ बर्मी भाषा सीखी है।

वेबू सयादॉ : सीखी है? अच्छा, बहुत अच्छा। मैं प्रसन्न हूँ। जो लोग समझ रहे हैं, वे अन्य लोगों को, इस प्रकार से अनेक लोगों को लाभ देते हुये, बुद्ध की शिक्षा पारित कर सकते हैं। क्या ऐसा नहीं है? वह कौन है, जो फर्राटे से बर्मी भाषा में बात कर सकता है? तो, शिष्य, आप बर्मी समझते हैं। क्या आपको मेरी बात समझ में आ रही है? केवल थोड़ी सी? खैर, थोड़ी भी उपयोगी होगी। बुद्ध ने जो सिखाया, उसका मात्र अल्पांश भी समझ लेना बहुत लाभदायक होगा। बुद्ध के शब्दों में से केवल कुछ ही शब्द भी, वास्तव में कम नहीं हैं। उनका अर्थ महान है। कुछ तो है, जिसकी आपने समूचे *संसार* (भवचक्र) में आकांक्षा की है और जिसके लिये आपने परिश्रम किया है। जब आप बुद्ध की शिक्षा को समझते हैं तथा उनके परामर्श का पालन करते हैं, तो आप जिसकी तलाश करते आये हैं, उसे आप प्राप्त कर लेंगे।

अच्छा, अब के लिए तथा सदैव के लिए, समूचे अनंत *संसार* (भव

चक्र) भर के लिये, आपकी क्या प्राप्त करने की अभिलाषा है? अब से मेरा क्या तात्पर्य है? मेरा तात्पर्य तत्काल वर्तमान से है। ठीक इसी क्षण। आप सब अभी दुख से मुक्ति, आनन्द चाहते हैं। क्या आप सब नहीं चाहते? और आप सब *संसार* (भव चक्र) में सुखी रहने के लिये आश्वस्त भी होना चाहते हैं। किन्तु, *संसार* में सभी पुनर्जन्मों का अर्थ है कि आप सदैव वृद्धावस्था, रोग तथा मृत्यु के अधीन होते हैं। इसका अर्थ परम दुख है। आप सभी वृद्धावस्था, रुग्णता तथा मृत्यु से भयभीत हैं, हैं न आप? हाँ, मुझे विश्वास है कि आप सब हैं। भयभीत होने के नाते, आप ये सब नहीं चाहते, कि क्या चाहते हैं? वास्तव में आप एक ऐसी स्थिति की कामना करते हैं, जहां ऐसी बातें न हों — ऐसी स्थिति, जहां ये विद्यमान न हों, जहां वृद्धावस्था, रुग्णता तथा मृत्यु अज्ञात हों, जहां इन सभी दुखों की समाप्ति हो जाए — संक्षेप में, निर्वाण। आप उसी के लिए प्रयास कर रहे हैं। यदि आप पूर्ण मृदुलता एवं विनम्रता के साथ बुद्ध के निर्देशों का पालन करेंगे, तो आप अपने लक्ष्य को प्राप्त करेंगे, क्या आप नहीं करेंगे? सफलता प्राप्त कर, जिसकी आपको सदैव अभिलाषा थी, उसे प्राप्त कर, आपने अपने सारे कार्य संपन्न कर लिये होंगे।

तो, जो आप समझते हैं, हो सकता है कि वह बहुत कम हो, केवल एक छोटा सा संक्षिप्त शिक्षण। किन्तु यदि आप उसका लगन से पालन करें, तो उपलब्धि छोटी नहीं होगी। यह वही है, जिसके लिये आप युगों से प्रयास कर रहे हैं। इसे क्या एक छोटा सा पुरस्कार मात्र माना जा सकता है? बिल्कुल नहीं। वास्तव में, यह एक बड़ा पुरस्कार है। एक बार जब आप उपदेश को समझ लेते हैं, चाहे वह कितना भी लघु एवं संक्षिप्त क्यों न हो, और उसका ध्यान से पालन करते हैं, तो बिना रुकावट के, आनन्द आपका होगा। समूचे ब्रह्मांड के लिए, सभी मनुष्यों, देवताओं तथा ब्रह्माओं के लिए आनन्द होगा। यद्यपि शिक्षा, मात्र कुछ शब्दों की ही हो सकती है, किन्तु उपलब्धि महान होगी। आप जो भी चाहते हैं, उपलब्ध हो जायेगा। क्या ऐसा नहीं है? वास्तव में, ऐसा ही है।

तो, शिष्य, क्या आप उस छोटे से निर्देश का अनुसरण एवं पालन कर सकते हैं? क्या आप कर सकते हैं? बहुत अच्छा। आप लोगों की तरह, भगवान बुद्ध के समय में, ऐसे लोग थे, जो सदैव के लिये शांति

तथा आनन्द ढूंढने के लिए आगे आये। भगवान बुद्ध के आविर्भाव के पहले से ही वे इसकी तलाश में थे। वे कौन थे? अरे, आप कह सकते हैं कि पूरा संसार। किन्तु मैं उदाहरणस्वरूप, *सारिपुत्त* (सारिपुत्र) एवं *मोग्गलान* (मौद्गल्लायन) की शुभ जोड़ी को आपके लिये चुनता हूं, जो बाद में, भगवान बुद्ध के दो मुख्य शिष्य हुये। संभव है कि आप उनके भिक्षु बनने की कथा से परिचित हों। सारिपुत्त और मोग्गलान, अमर पद की तलाश में, श्रमण (भ्रमणकारियों) का पवित्र जीवन व्यतीत कर रहे थे। वे तो सारिपुत्त थे, जो भगवान बुद्ध से धम्म को सीखने वाले पाँच शिष्यों में से एक (*अस्सजी,* अश्वजीत) के संपर्क में पहले आये। श्रमण सारिपुत्त ने उन्हें भिक्षाटन के लिए इधर उधर जाते हुये देखा। उनकी शांत इन्द्रियों को, उनकी स्पष्ट एवँ दीप्तिमान त्वचा के रंग को देखकर, सारिपुत्त को तत्काल लगा कि जिस मार्ग के ज्ञान की उन्हें तलाश थी, वह अस्सजी के पास था। जब तक वे अपना भिक्षाटन पूरा कर अपनी भिक्षा के साथ नगर से बाहर नहीं आ गये, तब तक सारिपुत्त ने उन दिव्य भिक्षु का पीछा किया। जबकि पवित्र भिक्षु अपना भोजन कर रहे थे, तो श्रमण सारिपुत्त ने एक सम्मानजनक दूरी पर उनकी प्रतीक्षा की। तब, सारिपुत्त उनके पास गये, उनको विनम्र नमन किया, तथा उनसे उनके गुरु एवं उनके द्वारा बताये गये दर्शन के विषय में पूछा।

यह सब पिटकों (धर्मग्रन्थों)[११] में है, किन्तु मैं आपको केवल एक संक्षिप्त सारांश दूंगा। दिव्य भिक्षु ने उत्तर दिया कि वे भगवान बुद्ध के अन्तर्गत भिक्षु बने थे, जो उनके गुरु हैं, तथा वे भगवान बुद्ध के दर्शन का पालन करते हैं। जब सारिपुत्त ने उस धम्म के विवरण का आग्रह किया, तो पवित्र भिक्षु ने कहा, “अभी थोड़े दिन हुये ही मैंने प्रव्रज्या ली है (भिक्षु बना हूं)। मैं इस धम्म एवं अनुशासन से अभी अभी जुड़ा हूं। मैं धम्म की शिक्षा विस्तार में तो आपको नहीं दे सकता। मैं इसका अर्थ केवल संक्षेप में आपको बता सकता हूं।”

वास्तव में, ये पवित्र भिक्षु अपने सर्वोच्च लक्ष्य तक पहुंच गये थे, अत: वे संपूर्ण धम्म को अवश्य जानते रहे होंगे, किन्तु विनम्रता के कारण, उन्होंने अल्प ज्ञान ही स्वीकार किया। तब सारिपुत्त, जो बाद में भगवान बुद्ध के धम्म के मुख्य प्रतिपादक बने, ने कहा कि उन्हें अधिक नहीं चाहिये था। वे बुद्ध की शिक्षा का अल्पांश मात्र ही सुनना

चाहते थे। पवित्र भिक्षु ने उनका अनुरोध स्वीकार किया। उन्होंने उन्हें धम्म का एक संक्षिप्त प्रारूप मात्र दिया। वह कितना छोटा था? वह इतना छोटा था कि एक छंद भी पूरा नहीं था। जब सारिपुत्त ने धम्म का संक्षिप्त वक्तव्य सुना, तो उन्होंने कहा कि यह उनके लिए पर्याप्त था। क्योंकि उसके केवल अल्पांश को सुनने के बाद ही, उनमें पूरे धम्म का शुद्ध, निर्मल दर्शन उदय हो गया।

तो शिक्षा केवल कुछ ही शब्दों की थी, किन्तु सारिपुत्त की समझ बहुत अच्छी थी। उन्होंने पूरा धम्म समझ लिया। तो, शिष्य, आप भी कुछ समझते हैं, क्या नहीं? अच्छा, यदि आप समझते हैं, और भगवान बुद्ध की सलाह का पालन करते हैं, तो आपकी उपलब्धि अत्यंत महान होगी।

स्पष्ट है कि मैं आपकी भाषा तो नहीं बोल सकता। अत: आप, शिष्य, यदि आप थोड़ा समझ रहे हैं, तो उसे अपने मित्रों को पारित कीजिये, जिससे कि आप सब, धम्म के कुछ अंश जान जायेंगे। क्या आप ऐसा नहीं कर सकते? मुझे विश्वास है कि आप कर सकते हैं।

आप सभी ने, आप में से प्रत्येक ने, प्रचुर पारमी अर्जित की है। यही कारण है कि आप सब, विभिन्न देशों से, सुदूर भूमियों से, यहां से बहुत दूर से, यहाँ आये हैं। किन्तु चूंकि आपने पर्याप्त पारमी अर्जित की है, आप सब पृथक पृथक देशों से एक साथ, एक ही समय पर यहां पधारे हैं। और यहाँ पहुँच कर, आप धम्म के विषय में जानना चाहते हैं। तो आप ने धम्म के विषय में सुन लिया है। आपने बुद्ध के परामर्श को जान लिया है। किन्तु धम्म को केवल सुनकर तथा याद कर आप संतुष्ट मत रहिये। आप इसका अभ्यास करना चाहते हैं। अत: आप ओज के साथ प्रयास कीजिये तथा इस मार्ग पर चलना प्रारंभ कीजिये। आप आवश्यक प्रयास (*विरिय*, वीर्य) स्थापित कीजिये, और समय आने पर, आप निश्चित रूप से अपने प्रयास के फल का उपभोग करेंगे। नि:सन्देह, अभी ही आप को यह पता है, है न? आपको आपकी निष्ठा एवं परिश्रम के अनुरूप परिणाम मिल रहा है।

आप सब इस समय यहाँ इसलिये हैं, क्योंकि आपने इसके लिये पर्याप्त पारमी अर्जित की है। भगवान बुद्ध ने कहा है कि यदि आप धम्म के साथ रहते हैं एवं उनकी शिक्षा का पालन करते हैं, तो आप उनके निकट निवास करते हैं, भले ही शारीरिक रूप से आप ब्रह्मांड

के दूसरे छोर पर ही क्यों न हों। दूसरी ओर, यदि आप उनके पास रहते हैं, बहुत पास, इतने निकट कि आप अपने हाथों से उनके वस्त्र के सिरों को पकड़ सकें, फिर भी, यदि आप उनके परामर्श पर नहीं चलते तथा उनके निर्देशों के अनुसार धम्म का अभ्यास नहीं करते, तो आप और उनके बीच पूरे ब्रह्माण्ड की दूरी हो जाती है। तो, आप विभिन्न देशों में रहते हैं - दूर, बहुत दूर। और फिर भी, आप सब भगवान बुद्ध के इतने निकट हैं। उनके परामर्श का यत्नपूर्वक, विनम्रता के साथ पालन करने से, आपने जो मनोकामना की है, वह पूर्ण होगी; आप अपने लक्ष्य को प्राप्त करेंगे, जिसके लिये आप *संसार* (भव चक्र) भर में प्रयासरत रहे हैं। ऐसे असंख्य धार्मिक लोग हैं, जो इस मार्ग पर चले हैं और उन्होंने निर्वाण प्राप्त किया है। तो, आप भी, सभी धार्मिक लोग, जो विभिन्न देशों से, विभिन्न नगरों से, इस पवित्र स्थान पर एक साथ पधारे हैं, यदि आप पर्याप्त प्रयास (*विरिय*, वीर्य) स्थापित करें और पूरी विनम्रता के साथ लगन से काम करें, तो आप भी अपने लक्ष्य तक पहुंच जाएंगे।

यह वास्तव में एक आनन्द एवं हर्षोल्लास का अवसर है। आपकी अद्भुत निष्ठा एवं उत्साह को देखकर, हम सब प्रसन्नचित्त होने, जयजयकार करने तथा प्रशंसा करने से स्वयं को नहीं रोक सकते। मैं आप सब की सफलता की कामना करता हूं। साधु (बहुत अच्छा किया है)! साधु! साधु!

दान का उपयोग कैसे करें

यदि आप किसी भिक्षु को दान के रूप में मोमबत्तियां प्रस्तुत करते हैं, तो आप उन्हें यह इसलिये देते हैं कि रात्रि में उन्हें प्रकाश मिले। किन्तु यदि वे दिन-दहाड़े, सभी के सामने, इस मोमबत्ती को जलाते हैं, तो आपको लगेगा कि ये भिक्षु निर्लज्जता के साथ सामग्रियों को व्यर्थ कर रहे है। इसे याद रखिये, क्या आप रखेंगे? इस तरह की अनेक बातें हैं। नि:सन्देह, यह कहा जा सकता है कि वे अपनी संपत्ति के साथ जो चाहे कर सकते हैं, और वास्तव में वे कर सकते हैं। किन्तु यदि वे उनका निरर्थक उपयोग करते हैं, तो वे उन्हें बर्बाद करते हैं।

बुद्ध ने उपदेश दिया था कि जिन वस्तुओं का आस्था के साथ दान दिया जाता है, उनका इस प्रकार उपयोग करना चाहिए कि उनका एक अल्पांश भी व्यर्थ न जाए। एक कण भी छोड़े बिना, सम्पूर्ण वस्तु का सदुपयोग हो जाना चाहिये। जब हम दान का इस प्रकार उपयोग करते हैं, केवल तभी शासन (धर्म) शुभ्र रूप से प्रकाशमान होता है, जैसा कि उसे प्रकाशमान होना चाहिये। जिसके लिए इस दान की आवश्यकता है, उसके लिये इसके अनेक उपयोग हैं। इसका उपयोग वहां करना चाहिये, जहां इसकी आवश्यकता है, वहां नहीं जहां इससे कोई लाभ न हो। दाता कहेगा, "मैं इस इच्छा के साथ देता हूं कि मेरा दान किसी उद्देश्य के लिये काम आये, किन्तु यदि आप लापरवाही से काम करते हैं, जैसा कि आप इस समय कर रहे हैं, तो आप वस्तुओं को बर्बाद कर रहे हैं। वे बेकार में, निरुद्देश्य ही, एकदम समाप्त हो जाती हैं।" इसका अर्थ यह है कि उचित रूप से वस्तुओं का उपयोग कैसे करना चाहिये, इसकी समझ बहुत सीमित है।

मैं जो आपको इस समय बता रहा हूँ, वह जो कुछ भी कहा जा सकता है, उसका एक अंश मात्र ही है। हमें जो भी दान श्रद्धा से दिया जाता है, उसके समूचे भाग का उपयोग हमें इस प्रकार करना चाहिये, जिससे कि जो मैंने ऊपर वर्णन किया है, वह न हो। बुद्ध ने

जो उपदेश दिये, उन्हें आप सभी जानते हैं। एक बार जब हम यह जान जाते हैं, तो हमें उन्हें समुचित रूप से व्यवहार में लाने में सक्षम होना चाहिए। हमें इन सब को अच्छी तरह स्मरण रखना होगा। क्या आप मेरी बात सुन रहे हैं? यद्यपि व्यक्ति अपनी स्वयं की संपत्ति का उपयोग कर सकता है, उसे इस (उपयोग करने एवं व्यर्थ करने के बीच के) भेद को याद रखना चाहिये। यहां तक कि एक छोटा सा अंश भी व्यर्थ नहीं जाने देना चाहिए। यहां तक कि एक छोटा सा अंश भी अप्रयुक्त नहीं रहना चाहिए। हमें समूचे का इस प्रकार से उपयोग करना चाहिए, कि उसका प्रयोजन अधिकतम उद्देश्य से हो। प्रत्येक छोटे छोटे अंश से, कुछ न कुछ लाभ निकाला जाए। बुद्ध ने जो सिखाया, वह अत्यंत लाभप्रद है, किन्तु यह तो आप सभी जानते हैं।

तो देखिये कि बुद्ध के समय की एक अत्यंत समृद्ध महिला ने कैसे व्यवहार किया। वह एक अत्यंत समृद्ध महिला थी, जो सिरदर्द से पीड़ित थी तथा जीवक ने उसकी चिकित्सा की। जीवक ने एक औंस (लगभग ३० ग्राम) मक्खन मंगवाया। अच्छा, आप को क्या लगता है कि एक औंस मक्खन कितना होता है?

शि०: भन्ते, वह लगभग एक चम्मच भर होता है।

स०: किस प्रकार का चम्मच?

शि०: मैं समझता हूं कि यह लगभग एक छोटे (चाय के) चम्मच को भर कर होगा, भन्ते।

स०: तो, जीवक ने इस मक्खन में औषधि मिलाई तथा धनी महिला से उसकी नाक द्वारा श्वास से उसे ऊपर खिंचवाया। ऊपर खींचने के बाद, नि:सन्देह उस मक्खन में से कुछ वापस बाहर आ गया। जैसे ही उसे इसके बाहर रिसने का अनुभव हुआ, उसने अपनी सेविकाओं को बुलाया। “अरे, बेटियों, बेटियों, इसे रूई के फाहे के माध्यम से उठा लो,” उसने उनसे कहा, और उन्होंने ऐसा ही किया। वह तो बहुत थोड़ा सा ही मक्खन था, जिसमें औषधि मिश्रित की गई थी। तो आप क्या सोचते हैं कि कितना मक्खन वापस बाहर आया रहा होगा?

शि०: मुझे लगता है, भन्ते, कि केवल उसका आधा वापस बाहर आया था।

स०: हाँ, और आप देख रहे हैं, बस केवल उस थोड़े से मक्खन के लिये उसने अपनी सेविकाओं को बुलाया, “अरे, बेटियों, एक रूई का फाहा ले आओ और इस मक्खन को बचाओ,” और नौकरानियों को वह करना पड़ा, जो उनसे कहा गया था। यहां श्रोताओं में क्या कुछ लखपति हैं?

शि०: कुछ लोग हैं, भन्ते।

स०: मेरा तात्पर्य है कि वास्तव में, वास्तविक रूप से अत्यंत समृद्ध लोग।

शि०: भन्ते, मैं तो कोई लखपति नहीं हूँ, किन्तु यहां श्रोताओं में कुछ अत्यंत समृद्ध शिष्य हैं।

स०: तो, क्या आपको लगता है कि ये लखपति इस महिला की तरह व्यवहार करेंगे?

शि०: मुझे तो ऐसा नहीं लगता, भन्ते।

स०: कोई बात नहीं, लखपतियों के बारे में भूल जाते हैं। आप के बारे में क्या, क्या आप ऐसा करेंगे?

शि०: मैं नहीं करूंगा, भन्ते।

स०: क्या आप इतने कम मक्खन के लिये अपनी सेविकाओं को बुलायेंगे, “अरे, बेटियों! एक रूई का फाहा ले आओ और इसे उठाओ”?

शि०: मैं नहीं करूंगा, भन्ते, मैं तो बस उसे पोंछ कर दूर फेंक दूंगा।

स०: हाँ, आप फेंक देंगे। किन्तु इस लखपति महिला ने उसे बचाया; उसने उसे फेंका नहीं। जब चिकित्सक जीवक ने यह देखा, तो उन्होंने सोचा, “मैंने चिकित्सा के विषय में इतना ज्ञान अर्जित किया है, किन्तु यह महिला मेरी योग्यता के अनुरूप मुझे उचित पारिश्रमिक नहीं देने जा रही है।” अब, इस महिला को पता था कि जीवक ऐसा सोच रहे हैं, और उसने उनसे कहा, “आप ने मुझे रोगमुक्त कर दिया है। मुझे पता है कि मैं आप की ऋणी हूँ। मैं यह अच्छी तरह से जानती हूं। किन्तु मैं इस मक्खन को व्यर्थ नहीं होने देना चाहती थी, क्योंकि मैं कुछ भी व्यर्थ नहीं होने देना चाहती, चाहे वह कुछ भी हो। यह मक्खन, जिसे मैंने एक रूई के फाहे के साथ उठाया था,

अभी भी लाभदायक हो सकता है। कैसे? यदि किसी तरह बिल्ली और कुत्ते आहत हो जाएं, तो यह मक्खन उनके घाव साफ करने के लिए प्रयोग में लाया जा सकता है। कपास की बत्तियों का उपयोग दीपक प्रज्वलित करने में भी किया जा सकता है। प्रिय चिकित्सक, देखिये, मैं उन वस्तुओं को नहीं फेंकना चाहती, जिनका कहीं लाभपूर्वक उपयोग हो सकता है। किन्तु चिंता मत कीजिये, मैं जानती हूँ कि मुझे आप का आभारी होना चाहिये।" अब जाकर जीवक चिंतामुक्त हुये। अपनी कृतज्ञता के कारण उस महिला ने, उसकी बेटियों ने, और उसके परिवार ने, जीवक को बहुत कुछ दिया। उन्होंने उन्हें पूरे गांव, सेवक, वाहन दिये, कुछ भी नहीं छूटा। उन्हें यह सब इसलिये मिला क्योंकि उन्होंने उस महिला को रोग से मुक्त कर दिया था।

अत: हमें यह स्मरण रखना चाहिये तथा सभी वस्तुओं के उचित उपयोग की क्षमता विकसित करनी चाहिये। मेरा तात्पर्य है, जब हम त्रिरत्न से संबंधित वस्तुओं का उपयोग करते हैं। हमें सभी उच्चतम विधियों में दक्ष होना है तथा यदि हम इन में विकसित होते हैं, तो हमें केवल इतना ही भौतिक लाभ नहीं मिलता। यदि हम सभी वस्तुओं का उचित उपयोग करना जारी रखें, तो हमें अन्य लोगों के शब्दों पर निर्भर होने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। इस विषय में मत सोचिये कि अन्य लोग क्या देख रहे हैं; आपको स्वयं पता चल जाएगा।

आप ने उन लोगों की चर्चा की है जो श्वेदगॉन पगोडा में दिन में मोमबत्ती जलाते हैं। अच्छा, ये लोग किसी यात्रा पर जाने से पहले एक उपहार लाते हैं और वे संध्या होने की प्रतीक्षा नहीं कर सकते। इसी कारण वे ऐसा करते हैं। यदि कोई जाकर उनसे ऐसा न करने के लिये कहता है, जैसा कि हमने अभी बताया, तो क्या यह उन्हें कुछ नरक में भेजने के समान नहीं है? किसी भी व्यक्ति को लोगों से ऐसा करने के लिये नहीं कहना चाहिये, जो उन्हें नरक में ले जाय, क्या कहना चाहिए?

अच्छा, आप सभी को पुत्र, पुत्रियां और नाती पोते हैं। आप के पास आभूषण, जैसे हीरा एवं स्वर्ण, भी होंगे तथा आपके बच्चे उन्हें लेना और पहनना चाहेंगे। आप ने जो भी संग्रह किया है, उसे आपकी संतानें प्राप्त कर सकती हैं, किन्तु क्या आप पहले यह विचार नहीं करते कि क्या वे वास्तव में इन्हें प्राप्त करने के लिए तैयार हैं?

शि०: हम करते हैं, भन्ते।

स०: तो, यदि वे पैतृक संपत्ति प्राप्त करने के लिए अभी तैयार नहीं हैं, तो आपको बस वस्तुओं को सुरक्षित रखना है, नहीं रखना है क्या? आप अपनी अन्य संपत्तियों पर भी विचार करते हैं। अभी ही उन्हें आप क्यों हस्तांतरित करना नहीं चाहते?

शि०: भन्ते, क्योंकि बच्चे अभी पर्याप्त रूप से परिपक्व नहीं हुये होंगे।

स०: क्योंकि आप स्वयं देखते हैं कि यदि आप उन्हें सब कुछ सौंप दें, तो यह उनके कल्याण के लिए नहीं होगा...।

शि०: हाँ, भन्ते, यह उनके लिए संकट भी ला सकता है।

स०: ... और यह समझते हुये, क्या आप उन्हें अकेले जाने देंगे?

शि०: नहीं भन्ते, हम नहीं जाने देंगे।

स०: हाँ, क्योंकि उन्हें वस्तुओं के उचित स्थान पर उपयोग करने का विवेक नहीं है, वे उस बिन्दु तक भी पहुंच जायेंगे, जहां उन्हें यह भी न पता हो कि अपना उद्देश्य कैसे पूरा करना चाहिये। आप जो कहते हैं, उसपर इस समय यदि उन्हें संदेह भी है, तो कालान्तर में वे समझ जाएंगे। आप उन्हें उनकी पैत्रिक संपत्ति इस समय देने से इसलिये मना नहीं कर रहे हैं कि आप नहीं चाहते कि यह उनके पास हो, किन्तु यदि आप उन्हें इस समय लेने देते हैं, तो वे स्वयं को तथा आपको कष्ट में डाल देंगे और इस प्रकार से उत्पन्न हुये कष्ट पुनर्जन्मों के चक्र में कभी समाप्त नहीं होंगे। बुद्ध ने जो शिक्षा दी थी वह अत्यंत व्यापक है और अब मैं जिसकी बात कर रहा हूँ, वह भी उनकी शिक्षा का एक भाग है। यह बुद्ध द्वारा सिखाये गये शील *(सील)* का एक भाग है। जो मैं आपको इस समय बता रहा हूँ, वह भौतिक कल्याण के विषय में, बस केवल एक छोटा सा अंश है। हमें अपनी त्रुटियों को सुधारना है। केवल तभी हम समझ सकते हैं, शासन को सबल बना सकते हैं तथा दूसरों में भी समझ ला सकते हैं। हमें परिश्रम करना है, जिससे कि जो लोग नरक के लिए बाध्य हैं, उनका पतन न हो। भोजन का एक छोटा सा कौर भी व्यर्थ नहीं जाना चाहिए। उदाहरणस्वरूप — यदि आप, गृहस्थ शिष्यों, भोजन दान देते हैं तथा मैं उसे ग्रहण करता हूं, किन्तु आप देखते हैं कि मैं

यथायोग्य नहीं रहता, तो क्या आपको यह अच्छा लगेगा? भले ही आपको अच्छा न लगे, किन्तु आपकी भेंट तो गई। अब, यदि आप की इस अरुचि के विचार के साथ मृत्यु होती है, तो आपका पुनर्जन्म कहां होगा?

शि०: अपाय लोकों में, भन्ते।

स०: हमें अपना कर्तव्य निभाना है, जिससे कि यह न हो। बुद्ध के समय में बुद्धिमान लोग ऐसा करते थे, आप देख रहे हैं, और चूंकि वे इस प्रकार रहते थे, वे अत्यंत लाभान्वित हुये। आइये हम सामावती की कथा पर दृष्टिपात करें, जो बुद्ध का दर्शन किये बिना नहीं रहना चाहती थी। वह सदैव उनको पूजती थी। किन्तु वहाँ मागन्दिया नाम की एक और प्रमुख पत्नी थी, जो उससे घृणा करती थी। क्यों? उसके अपने कारणों के कारण। मागन्दिया एक ऐसी युवती थी जो सभी दूसरों की तुलना में अधिक सुंदर थी। तो, उसके माता-पिता को बड़ी सावधानी के साथ उसकी देख रेख करनी पड़ी क्योंकि वे बहुत धनी थे और धनी लोग अपने बच्चों के लिए उच्च लक्ष्य रखते हैं। वे एक पति की तलाश कर रहे थे, जो मागन्दिया के समान हो, किन्तु उन्हें कोई नहीं मिला।

जब बुद्ध *कोसाम्बी* (कौशाम्बी) आये, तो उसके ब्राह्मण पिता ने उन्हें देखा और उद्घोषणा की, “कोई भी व्यक्ति मेरी पुत्री के योग्य नहीं है, किन्तु यह महान व्यक्ति उसके योग्य है!” वह भाग कर अपने आवास पर पहुंचा और चिल्लाया, “अरे, शीघ्र ही हमारी पुत्री का शृंगार कर उसे तैयार करो। अब सब कुछ ठीक है। मुझे उसके लिए एक उपयुक्त पति मिल गया है। जल्दी करो!”

जब वह वहां जल्दी से वापस आया, जहां वह बुद्ध से मिला था, तो वहां बुद्ध नहीं मिले। अत: नि:सन्देह, वह चिन्तित हो गया और उसने महिलाओं से कहा कि चूंकि वे इतनी धीमी थीं, उन्होंने एक अवसर गंवा दिया। यद्यपि, बुद्ध ने पीछे एक पदचिह्न छोड़ दिया था और पिता को वह मिला। “अरे, यहाँ देखो! उस महान व्यक्ति ने, जिसके विषय में मैंने तुमको बताया था, अपना पदचिह्न छोड़ा है।” अत: उन्होंने देखा तथा ब्राह्मण की पत्नी ने उससे कहा, “तुम समझ नहीं रहे हो।” वह संकेतों को पहचानने में कुशल थी और उसने उससे कहा, “जो आप चाहते हैं, वैसा नहीं हो सकता। इस प्रकार का महान

व्यक्ति वैसा नहीं है, आप चाहे जो भी कहें।"

बस कुछ ही समय के पश्चात, बुद्ध पिण्डपात (भिक्षाटन) से लौट आए और जैसा कि वे चाहते थे, अब वहां सभी उपस्थित थे। तब जाकर, उन्होंने धम्म का उपदेश दिया, जो सभी को समझ में आ गया। किन्तु मागन्दिया ने अपमानित अनुभव किया और सोचा, "यदि वे मुझे नहीं पसंद करते, तो कोई बात नहीं। मैं बाद में अपमान का बदला लूंगी," और उसमें बुद्ध के प्रति द्वेष उत्पन्न हुआ। उसके माता पिता ने धम्म को समझा; अकेली वह कुछ भी नहीं समझी। — बाद में सामावती की तरह, वह भी कौशाम्बी के राजा की महारानी बनी, और जब बुद्ध कौशाम्बी आये, तो सामावती ने उनको नमन किया, किन्तु मागन्दिया ने नहीं किया। उसने सामावती के विरुद्ध षड्यन्त्र रचा तथा राजा से उसके विषय में अनेक निन्दात्मक मिथ्या बातें कहीं। अन्ततः उसकी कूटनीति से राजा में सामावती के प्रति अविश्वास उत्पन्न हो गया और उनका अभिप्राय उसे एक तीर से मारने का हुआ। यद्यपि, तीर सामावती से दूर मुड़ गया। इस चमत्कार से राजा अत्यंत विचलित हो गये और उन्होंने सोचा, "मैं एक संवेदनशील प्राणी हूं और एक राजा हूँ, फिर भी, पुण्य को पहचानने में, यहां तक कि एक निर्जीव तीर भी जितना सक्षम है, मैं उतना भी सक्षम नहीं हूं," तथा उन्होंने सामावती से क्षमा प्रार्थना की। सामावती ने उत्तर दिया, "महाराज, आपको मेरे आचरण का आदर करने की आवश्यकता नहीं है, बस बुद्ध की ओर जाइये तथा उन्हें नमन कीजिये।" इस प्रकार उसने कहा। राजा ने बुद्ध को भोजन के लिए आमंत्रित किया, बुद्ध की शिक्षा को सुना और उनका सत्कार किया। उन्होंने बुद्ध से अनुरोध किया कि वे एक भिक्षु को भेजें, जो महल में प्रति दिन धम्मोपदेश देने में सक्षम हो, तथा बुद्ध ने यह उत्तरदायित्व आनंद को सौंपा।

राजा ने सामावती तथा उसकी पाँच सौ सहेलियों को परिधान बनाने के लिये वस्त्र दिया, किन्तु महिलाओं ने वह सब आनंद को दे दिया। फिर एक दिन राजा ने देखा कि उनकी महिलाओं ने वे वस्त्र कभी नहीं धारण किये, जिन्हें उन्होंने उन्हें दिया था और पूछा कि ऐसा क्यों। "महाराज," महिलाओं ने कहा, "आप ने जो भी हमें दिया था, वह सब हमने अपने आदरणीय अनुज आनंद को दे दिया।" यह सुनकर, राजा बहुत प्रसन्न नहीं हुये, किन्तु वे शांत रहे। उन्होंने सोचा,

“ये आदरणीय आनंद केवल अकेले हैं, किन्तु यहां पाँच सौ महिलायें हैं, जिन्होंने अपने वस्त्रों के पाँच सौ थान उन्हें दान दिये हैं। वे इन सब का क्या करेंगे? वे कुछ अधिक ही दान स्वीकार करते हैं,” और उनकी समझ में नहीं आया।

जब राजमहल में आनंद पुन: आये, तो राजा उनके पास गये, प्रणाम किया और पूछा, “आदरणीय आनंद, सामावती और उसकी सहेलियों ने मुझे बताया है कि उन्होंने अपने पाँच सौ परिधानों का वस्त्र आपको दान दिया है, किन्तु आप तो केवल एक ही व्यक्ति हैं। आप इतने सारे वस्त्रों का क्या करने जा रहे हैं? “

आनंद ने कहा, “हाँ, मैं अकेला हूँ, किन्तु ये परिधान अब मेरे पास नहीं हैं। ऐसे बहुत से भिक्षु हैं, जिनके चीवर घिस कर फट गये हैं। “

“तो उनके पुराने चीवरों का क्या हुआ?” राजा जानना चाहते थे।

“नि:सन्देह, पुराने चीवर भी वहीं हैं, किन्तु चूंकि वे जीर्ण हो गये थे, तो भिक्षुओं को उन्हें बदलना पड़ा। उनका चीवर के रूप में परित्याग करने के पश्चात, उन्हें बिस्तर पर चद्दर के रूप में प्रयोग में लाते हैं। किन्तु पुरानी चादरों का क्या होता है? शैय्या की पुरानी चादरों से पैर पोंछने के लिए रस्सियों की चटाई बनाई जाती है। वे व्यर्थ नहीं जातीं। फिर, पुरानी चटाई भी हैं।”

शिष्यों, क्या आप को यह सब पता नहीं है?

शि०: नहीं भन्ते, हमें यह नहीं पता है।

स०: आपको यह पता होना चाहिए। जब चीवरों की दशा ख़राब हो जाती है, तो उन्हें रस्सियों में बदल देना पड़ता है और रस्सियों से एक कुण्डलीकृत चटाई बनाई जाती है। जब चीवर चीथड़े हो जाते हैं, और उन्हें धारण कर पाना असंभव हो जाता है, तथा उन्हें चद्दर के रूप में उपयोग कर पाना भी संभव नहीं होता, तो फिर उनसे पैर पोंछने के लिये चटाई बनाई जाती है। अत: यदि चीवर के लिये भी वस्त्र उपयुक्त नहीं है, तो उसे बाहर नहीं फेंका जाता है, परन्तु उसे पैर पोंछने के लिए उपयोग में लाया जाता है। पैरों को इसलिये नहीं स्वच्छ रखना होता है कि वे सुंदर लगें, अपितु इसलिये कि कोई भवन में गंदगी न ले आये और क्षति पहुंचाये। मुझे विश्वास है कि आप ने पुराने चीवरों के चीथड़ों से बनी, इन पैर की चटाइयों को, विहार

भवनों के द्वार पर देखा है। अच्छा, जब पैर की चटाइयां चीथड़ी होने लगती हैं और बेकार हो जाती हैं, तब हमें क्या करना पड़ता है? हृदय में श्रद्धा के साथ हमें निश्चित करना पड़ता है कि जो कुछ भी शासन (अनुशासन, संघ) को दिया जाता है, वह व्यर्थ न होने पाये, और ऐसा है कि पैर की चटाई के चीथड़े टुकड़ों को मिट्टी में मिश्रित किया जाता है और उनसे दीवारों को पोता (लेपा) जाता है।

उन दिनों कोई पलस्तर (प्लास्टर) नहीं होता था और उन्हें दीवारों को वैसे ही बनाना पड़ता था, जैसे कि मैंने अभी बताया है। पलस्तर के स्थान पर वे गाय के गोबर और मिट्टी के मिश्रण को दीवारों पर लीपते थे। परन्तु यह मिश्रण अधिक समय तक नहीं टिकता था। उसमें दरारें पड़ जाती थीं और फिर वह टूट जाता था। किन्तु यदि चीवरों के धागे उसमें मिले हों, तो उसमें दरारें नहीं पड़ती, और भिक्षुओं को इस प्रकार निर्माण करना पड़ता था, जिससे भवन लंबी अवधि तक चलते थे।

आनंद के यह सब समझाने के पश्चात राजा अत्यंत प्रसन्न हुये। "आप तो वास्तव में श्रद्धालुओं के दान का सर्वाधिक लाभ लेते हैं," उन्होंने कहा, तथा उन्होंने और भी अधिक दान दिया। पहले वे असंतुष्ट थे, क्योंकि आनंद ने इतने सारे वस्त्र स्वीकार किये थे, किन्तु तब वे समझ गये कि बुद्ध की शिक्षा अत्यंत उत्कृष्ट शिक्षा थी, जो लोगों को दुख से बाहर निकाल सकती है, तथा बुद्ध के अनुशासन में दान की गई कोई भी सामग्री व्यर्थ नहीं जाती। इन बातों को जानना चाहिये। यदि कोई यह सब जान जाए, तो क्या उसे फिर भी पूछने की आवश्यकता है, "आप ने मेरे दान का क्या किया?"

शि०: नहीं, भन्ते।

स०: हाँ, देखिये, अब जाकर राजा के मन में बहुत आदर उत्पन्न हुआ और उन्होंने दान देना प्रारंभ किया। यह, जिनमें अभी भी श्रद्धा नहीं है, उन लोगों में बुद्ध की महान शिक्षा के प्रति श्रद्धा भाव प्रेरित करने के लिए है, तथा जो लोग पहले से ही श्रद्धावान हैं, उनकी श्रद्धा में वृद्धि के लिए है। इस राजा के प्रसंग में परिणाम अच्छा निकला। यद्यपि वे अप्रसन्न थे, तथापि वे महिलाओं के समक्ष मौन रहे, किन्तु जब आनंद आये, तो वे उनके पास गये और उनसे इस समस्या का स्पष्टीकरण करवाया। यदि उन्होंने ऐसा नहीं किया होता तथा वे

अपने मन में यह अप्रसन्नता बनाये रखते, तो वे प्रगति करने में सक्षम नहीं हो पाते। आप देखिये कि इसका उल्लेख मंगल सुत्त में भी किया गया है। व्यक्ति को भिक्षुओं, शिक्षकों के पास जाकर, उनका सम्मान करना चाहिये। यह अड़तीस आशीषों में से एक है। इस राजा की एक समस्या थी, और उन्होंने इसके बारे में पूछा। जब हमारी बातों का स्पष्टीकरण होता है, तभी हम सुधार कर सकते हैं। जब उन्होंने बुद्ध की शिक्षा सुनी तथा उन्हें समझा, तो उनकी आशंका सम्मान में बदल गयी और यहां तक कि उन्होंने संघ को और भी अधिक दान दिया।

मैंने जो कुछ भी आपको बताया है, वह सब भगवान बुद्ध की शिक्षा का अंश है। शासन (अनुशासन, शिक्षण) के हित में हमें प्रत्येक अवसर पर सतर्क रहना होगा, तथा कुछ भी व्यर्थ नहीं जाने देना चाहिये। यह हमारे लिये शील के अभ्यास का भाग है और यह शासन के हित में है।

वेबू सयादॉ ने कैसे श्रीलंका एवं भारत की यात्रा की

वेबू सयादॉ की ख्याति बर्मा (म्यंमार) तक ही सीमित नहीं थी, वह अन्य देशों में भी फैल गयी थी। यही कारण है कि १९५७ में नडॉ की पूर्णिमा पर वेबू सयादॉ ने श्वेबो के आँगमई साधना केन्द्र से श्रीलंका की यात्रा की।

वेबू सयादॉ एक चाय व्यापारी तथा उसकी पुत्री द्वारा आमंत्रित किये गये थे और उनके साथ आदरणीय लोकनाथ [एक इतालवी भिक्षु], उ सुमन, एवं रेल मंत्री, यू थीन नियंत थे। चाय व्यापारी श्रीलंका के तत्कालीन प्रधानमंत्री के बड़े भाई थे।

वेबू सयादॉ की श्रीलंका की यात्रा के पहले, ऊ लोकनाथ ने बर्मा से वापस आते समय वहां कुछ समय बिताया था। चूंकि श्रीलंका एक बौद्ध देश है, तत्कालीन प्रधानमंत्री की भतीजी, अरोमा ने यह समाचार पढ़ा था कि वेबू सयादॉ ने अर्हत्व प्राप्त कर लिया है। जब प्रधानमंत्री ने ऊ लोकनाथ को भोजन के लिए अपने आवास पर आमंत्रित किया, तो उसने (भतीजी ने) उनसे पूछा कि क्या यह सत्य था। (सयादॉ के निधन के पश्चात, यह अरोमा उन्हें श्रद्धांजलि देने के लिए २५ अगस्त १९७७ को इङ्गिंबिं आयी थी।) ऊ लोकनाथ ने उसे समझाया कि वेबू सयादॉ एक अत्यंत विशिष्ट एवं उदात्त व्यक्ति थे, और वे ऐसी शांति प्रसारित करते थे जो उन्हें प्रणाम करने वाले भक्तों को भी शांतिमय बना देती थी।

अरोमा ने लोकनाथ से यह इच्छा व्यक्त की कि बर्मा में वापस लौटने के पश्चात, वे सयादॉ से उसके लिये एक दिन आकर उनको नमन करने की अनुमति लें। ऊ लोकनाथ विधिवत चाउसे गये और सयादॉ से एक दिन निर्धारित करने के लिए पूछा। चूंकि वह सयादॉ का श्वेबो जाने का समय था, तो उन्होंने उन्हें वहां के लिये समयादेश (मिलने का निश्चित समय) निर्धारित किया, तथा उन्होंने ऊ तिन आँ से श्रीलंका से आने वाली अतिथि के लिए एक आवास निर्माण करने

के लिए कहा। यद्यपि, इसके पहले कि वहां से अतिथि बर्मा आये, सयादॉ ने श्रीलंका की यात्रा की।

सयादॉ तथा उनके सहयात्री नाव से गये और चार दिन एवं तीन रात तक यात्रा की। चूंकि सयादॉ नौकायन के अभ्यस्त नहीं थे, जब जब ऊंची लहरें उठतीं, तो वे समुद्री रोग (मिचली) का अनुभव करते। तथापि, उन्होंने बिल्कुल शिकायत नहीं की। जब ऊ सुमन ने अपने समुद्री रोग (seasickness) के विषय में सूचित किया, तो वेबू सयादॉ ने केवल इतना कहा, “ऐसे में आपको केवल ध्यान लगाने की आवश्यकता है। यदि आप समुद्री रोग का अनुभव करते हैं, तो तनावमुक्त रूप से ध्यान लगाइये। वह लुप्त हो जाएगा। यही सर्वश्रेष्ठ औषधि है।”

जब वेबू सयादॉ श्रीलंका पहुंचे, तो बर्मा के राजदूत, भिक्षुगण, तथा प्रधानमंत्री के भाई द्वारा उनका भव्य स्वागत हुआ, जिन्होंने उन्हें आमंत्रित किया था और उसके बाद उन्हें उनके आवास, जिसका नाम “मनोहरी” दिया गया था, पर ले जाया गया। सयादॉ श्रीलंका में बाईस दिनों तक रहे और प्रति दिन उन्होंने धम्मोपदेश दिया।

प्रात:कालीन भोजन ग्रहण करने के पश्चात वे सदैव एक प्रवचन देते थे। तब सयादॉ नौ बजे से ग्यारह बजे तक विश्राम करते थे। ग्यारह बजे वेबू सयादॉ मध्याह्न का भोजन करते थे और तब चार बजे तक लोगों को उपदेश तथा शिक्षापद (पंचशील) देते थे। संध्याकाल में वे शिष्यों के साथ धम्म पर चर्चा करते थे। ऊ थीं नियंत सयादॉ के लिए अनुवाद करते थे। जब वे श्रीलंका में थे, तो सयादॉ बुद्ध के दंत अवशेष को श्रद्धांजलि देने के लिए भी गये।

जब सयादॉ विमान द्वारा श्रीलंका से मद्रास (चेन्नई) गये, तो ऊ लोकनाथ श्रीलंका में ही रुक गये। सयादॉ तथा उनके साथ के लोग भारत में बौद्ध स्थलों की तीर्थ यात्रा पर गए:- बुद्ध गया (बोधगया), राजगिरि (राजगीर), सारनाथ में मृगदाव, *सावत्थी* (श्रावस्ती), कुशीनगर, और लुम्बिनी, तथा बोधगया में सात महत्वपूर्ण स्थान। जहां देवदत्त पृथ्वी में धंस गया था, अवशेष कक्ष, जेतवन विहार के अंदर के ग्यारह महत्वपूर्ण स्थान और विहार के बाहर के छह स्थान, पुब्बाराम (पूर्वाराम) विहार, रानी मल्लिका का महल, *कुसीनार* (कुशीनगर) में बुद्ध के अग्नि धातु में प्रवेश करने के स्थान, ककुट्ठा नदी एवं गांव

(जहां आनंद ने बुद्ध को उनके परिनिर्वाण के ठीक पहले स्वच्छ जल अर्पित किया था), लुम्बिनी में बुद्ध के जन्म स्थान पर अशोक स्तंभ, तथा ऐसे ही अन्य स्थलों पर भी वे गये। वे ताजमहल भी गये।

चूंकि रेल मंत्री होने के नाते, ऊ थीं नियंत को नई दिल्ली में एक गोष्ठी में जाना पड़ा, जब वे कोलकता पहुंचे, तो वेबू सयादॉ उनके साथ गये। इस यात्रा में, वे सांची — वह स्थान जहां *सारिपुत्त* (सारिपुत्र) तथा *महामोग्गल्लान* (महा मौद्गल्लायन) के अवशेष प्रतिष्ठापित हैं — भी गये। नई दिल्ली से उनका दल कोलकता लौटा, तथा वहां से रंगून (यंगॉन)।

वापस आते समय, *सावत्थी* (श्रावस्ती) तथा राजगिरि (राजगीर) के बीच में, ऊ सुमन ने सयादॉ से कहा कि यह असंभव सा प्रतीत होता है कि बुद्ध के समय *सावत्थी* (श्रावस्ती) में सात करोड़ (सात कोटि) लोग रहते थे। सावत्थी तथा राजगिरि एक दूसरे से केवल ३०० मील दूर थे, जबकि दक्षिण से उत्तर तक बर्मा (म्यंमार) लगभग २००० मील तक फैला है, और बर्मा की जनसंख्या केवल दो करोड़ है।

सयादॉ ने उनसे पूछा, “राजगिरि में सबसे धनी व्यक्ति कौन था?”

“वह *जोतिक* (ज्योतिक) था, भन्ते।”

“जोतिक की पत्नी कौन थी?”

“वह उत्तर द्वीप से सतुलकायी थी, भन्ते”

“क्या उत्तर द्वीप से सामान्यत: महिलायें दक्षिण में रहने के लिए आती हैं? तो वह क्यों आयी? “

“वह जोतिक के महान पुण्य के कारण आयी, भन्ते।”

“जोतिक का महल कैसा था?”

“वह एक ऐसा महल था, जो धरती से उत्पन्न हुआ था, भन्ते”

“क्या महलों का धरती से निकलना साधारण बात है?”

“नहीं, भन्ते।”

“तो, ऐसा क्यों हुआ?”

“जोतिक के महान पुण्य के कारण, भन्ते।”

“हाँ, आप कहते हैं कि तीन सौ मील में फैले सावत्थी (श्रावस्ती) राज्य में सात करोड़ लोगों का रहना असंभव है । सात करोड़ लोग

ही नहीं, अपितु, यहां तक कि एक सौ करोड़ लोग वहाँ रह सकते हैं। और क्यों? उस समय बुद्ध वहां थे। पुण्यवान के लिये, *कम्मवान* (कर्मवान) के लिये, 'असंभव' जैसा कोई शब्द नहीं है। ऐसा पुण्यवान, ऐसा कम्मवान व्यक्ति जो कुछ भी और जब भी चाहे, वह होगा।"

टिप्पणी

[१] वेपचित्ति सुत्त (४), पठम वग्ग (१), सक्कसंयुत्त (११), सगाथावग्ग (१), संयुत्त निकाय, सुत्त पिटक देखिये। Kindred Sayings Vol I pp. 283–287; Pali Text Society (1979).

[२] इस सभागार का नाम एक महिला, सुधम्मा के नाम पर है, जिन्होंने विश्राम गृह के लिए शिखर प्रदान किया था।

[३] भूरिदत्त जातक (जातक सं० ५४३) देखिये। उस जन्म में, बोधिसत्व एक नाग अर्थात, एक दैवी सांप के रूप में पुनर्जन्म लेते हैं। भविष्य में उस लोक से निकलने के लिए, वे मनुष्य लोक में *उपोसथ* (उपवासथ) व्रतों का पालन करते हैं। दुर्भाग्यपूर्ण परिस्थितियों की एक श्रृंखला के कारण वे एक संपेरे द्वारा पकड़े जाते हैं, उन्हें मादक द्रव्य पिलाया जाता है और उनकी सभी हड्डियों के टूट जाने तक उन्हें पीटा जाता है। चूंकि वे दृढ़ संकल्प के साथ अपने मन को इच्छा, ईर्ष्या, नशा, एवं क्रोध से मुक्त रखते हुये उपोसथ व्रत का पालन कर रहे होते हैं, वे संपेरे द्वारा किये गये आघातों पर कोई प्रतिक्रिया नहीं करते। उनको अपने वश में कर, संपेरा गांवों और कस्बों में धनोपार्जन के लिए उनका उपयोग करता है। कुछ दिनों के बाद, बोधिसत्व अपने भाइयों में से एक के द्वारा मुक्त करा लिये जाते हैं, तथा संपेरा कोढ़ी हो जाता है।

[४] वतपदसुत्त(१), दुतियवग्ग(२), सक्कसंयुत्त (११), सगाथावग्ग (१), संयुत्त निकाय, सुत्त पिटक देखिये। Kindred Sayings Vol I pp. 293–295; Pali Text Society (1979).

[५] निम्न कथा के लिये Buddhist Legends II 86–89 देखिये।

[६] अशोक के छोटे भाई तिस्स कुमार (भविष्य में एकविहारीय भिक्षु, "वह जो अकेला रहता है") के विषय में जानकारी के लिए, The Dictionary of Pāli Proper Names (पालि व्यक्ति वाचक नामों के शब्दकोश) में पृ० १०२३, सं० २३, में उनके नाम के अन्तर्गत देखें।

[७] जातक सं० ५४६। बोधिसत्व इस जीवन में प्रकाण्ड ज्ञानी थे। देविन्द के नेतृत्व में चार ब्राह्मण पण्डित, राजा के सलाहकार थे। ईर्ष्यावश उन्होंने राजा विदेह को सहमत करने का प्रयास किया कि वे महोसध की सलाह न सुनें।

[८] Ven. Webu Sayadaw, The Essence of Buddha Dhamma, Yangon: Sāsana Council Press, 1978 (श्रद्धेय वेबू सयादॉ, बुद्ध धम्म का सार, यंगॉन; शासन कौन्सिल प्रेस, १९७८) में प्रकाशित।

[९] Ven. Webu Sayadaw, The Essence of Buddha Dhamma, Yangon: Sāsana Council Press, 1978 (श्रद्धेय वेबु सयादॉ, बुद्ध धम्म का सार, यंगॉन; शासन कौन्सिल प्रेस, १९७८) में प्रकाशित।

[१०] U Ko Lay (ऊ को ले) द्वारा अनूदित।

[११] आदरणीय *सारिपुत्त* (सारिपुत्र) तथा आदरणीय *अस्सजी* (अश्वजीत) की कथा के लिए The Book of the Discipline, Vol. IV, Pali Text Society, pp. 52–54 देखिये।

पालि शब्दावली

इस शब्दावली के अधिकांश शब्दों की चर्चा भूमिका के 'प्रवचनों में प्रयुक्त पालि पारिभाषिक शब्द' खण्ड में की गई है।

अकालिको = तत्काल (पृ० ९० एवं १२९ देखिये)।

अकुसल (अकुशल) = हानिकारक, अहितकर

अग्गसावक (अग्र श्रावक) = प्रमुख शिष्य

अट्ठकथा (अर्थकथा) = टीका

अत्ता = आत्मा, स्व (पृ० ७८ देखिये)

अदोस = अद्वेष, अक्रोध

अधिचित्त = उच्च मानसिकता या एकाग्रता

अधिट्ठान पारमी = दृढ़ संकल्प की पारमिता

अधिपञ्ञा (अधिप्रज्ञा) = उच्चतर ज्ञान

अधिसील (अधिशील) = उच्च नैतिकता

अनत्ता (अनात्म) = आत्माविहीन

अनागामी = वापस न आनेवाला (पृ० २१ देखिये)।

अनाथपिण्डिक = बुद्ध के एक अग्रणी गृहस्थ शिष्य

अनिच्च (अनित्य) = नश्वर

अनुरुद्ध = अभिधम्मत्थ संगहो (अभिधर्म अर्थ संग्रह) के लेखक

अनोत्तत = हिमालय में एक झील, जिसका जल सदैव शांत एवं शीतल रहता है।

अभिधम्म (अभिधर्म) = परम सत्य। बौद्ध धर्म ग्रन्थों का तीसरा खंड अभिधम्म पिटक है।

अभिधम्मत्थ संगह (अभिधर्म अर्थ संग्रह) = अनुरुद्ध द्वारा रचित अभिधम्म का एक परिचय

अमोह = “अज्ञान रहित”, ज्ञान, समझ

अरहत (अर्हत) = ’आर्य व्यक्ति', पूर्ण रूप से जागृत व्यक्ति (देखें पृ०२१)

अरिय (आर्य) = “योग्य व्यक्ति”, वह व्यक्ति जो निर्वाण के चार सोपानों में से कम से कम एक तक पहुंच गया हो।

अरूप = अभौतिक, निराकार

अलोभ = लोभरहित

असंख्खेय्य = असंख्य विशाल संख्या

अव्याकत = तटस्थ या विरक्त कर्म

अविज्जा (अविद्या) = (चार आर्य सत्यों का) अज्ञान

आजीवा = आजीविका

आनापान = श्वास पर ध्यान

आपो = जल, संबद्धता या सामंजस्य का तत्व (महाभूतों में से एक)

इद्धिपाद (ऋद्धिपाद) = “शक्ति प्राप्त करने का मार्ग या साधन” (पृ० १०७ देखिये)

उपसंपदा = संघ की पूर्ण सदस्यता के लिये दीक्षा

उपेक्खा पारमी (उपेक्षा पारमिता) = समभाव की पूर्णता

उपोसथ (उपवासथ) = व्रत पालन का दिन (पृ० ८५ देखिये)

कच्चान या कच्चायन = कात्यायन, बुद्ध के प्रमुख शिष्यों में से एक

कम्म (कर्म) = कार्य (पिछले कार्यों की अवशिष्ट शक्ति)

कम्मन्त = कार्य

कलाप = पदार्थ की सबसे छोटी इकाई (पृ० १६-१७ एवं ७८ देखिये)।

कस्सप = काश्यप, बुद्ध के प्रमुख शिष्यों में से एक

काम = कामुक इच्छा

कायपसाद = स्पर्श अथवा सामान्य ज्ञानेन्द्रियों की स्पष्टता (पृ० ७० देखिये)

कुसल = कुशल

खन्ध (स्कन्ध) = पुञ्ज

खान्ति पारमी = क्षान्ति पारमिता, धैर्य की पूर्णता

च्युति = एक जीवन से विदा लेते हुये (अर्थात, मृत्यु के) अंतिम क्षण का चित्त।

चरण = (समुचित) आचरण

चित्त = मन

चेतियांगन = पगोडा परिसर

जेतवन = *सावत्थी* (श्रावस्ती) में वह उपवनविहार जिसे अनाथपिण्डिक ने दान दिया था

झान (ध्यान) = समाधि, चित्त एकाग्रता या तल्लीनता की मनोदशा

तिपिटक (त्रिपिटक) = (पालि धर्मग्रन्थों के) तीन संग्रह

तेजो = तेज, अग्नि (महाभूतों में से एक)

थेर (स्थविर) = उन बौद्ध भिक्षुओं को संबोधित

करने के लिये औपचारिक शब्द, जिन्होंने दस वर्ष से अधिक पहले उपसंपदा ली हो

थेरी (स्थविरी) = उन बौद्ध भिक्षुणियों को संबोधित करने के लिये औपचारिक शब्द, जिन्होंने दस वर्ष से अधिक पहले उपसंपदा ली हो

दान पारमी = दान पारमिता, उदारता की पूर्णता

दिट्ठि (दृष्टि) = (समुचित) दृष्टिकोण

दुक्ख (दु:ख) = असंतोष, पीड़ा (पृ० ९, १९ देखिये)।

देव = मनुष्य योनि के ऊपर के छह लोकों के प्राणी

दोस = द्वेष (पृ० २०४ देखिये)।

धम्म (धर्म) = (बुद्ध का) शिक्षण

धम्मपद (धर्मपद) = बुद्ध द्वारा कही गई गाथाओं का संग्रह, तिपिटक का एक अंश

धुताङ्ग = तपस्वी अभ्यास

नाम = मानस

निकाय = चार अथवा पाँच निकाय हैं; सुत्त पिटक में ४ निकाय, यदि सुत्त पिटक के अतिरिक्त अन्य सभी को एक निकाय माना जाय तो पूरे ५ निकाय। तिपिटक को विभिन्न प्रकार से विभाजित करने के ये केवल तरीके हैं।

निब्बान, निब्बाण (निर्वाण) = “बुझना”, “शमन”, सभी दुखों का अंत

निरोध = समाप्ति (पृ० १९ देखिये)

नेक्खम्म पारमी = त्याग पारमिता (पूर्णता)

पकति सावक (प्रकृति श्रावक) = एक साधारण शिष्य (एक अर्हत, जो मुख्य या प्रमुख शिष्य न हो)

पच्चेक बुद्ध (प्रत्येक बुद्ध) = ऐसे बुद्ध जो दूसरों को प्रशिक्षित नहीं करते

पञ्ञा (प्रज्ञा) = अंतर्दृष्टि, सूझ, समझ (पृ० १९ देखिये)

पटिपत्ति (प्रतिपद्, प्रतिपदा) = शिक्षा के अनुसार साधना या अभ्यास

पटिवेध = निर्वाण की प्राप्ति

पटिसन्धि = पुनर्जन्म चेतना (पूर्ववर्ती जीवन के अंतिम क्षण के चित्त के पश्चात, देखिये च्युति)

पथवी (पृथ्वी) = विस्तार तत्व (महाभूतों में से एक)

परमत्थ (परमर्थ) = उच्चतम, परम

परिच्छेद (नाम रूप परिच्छेद ञान में) = मानसिक एवं भौतिक तथ्य (घटना) के बीच भेद करने की क्षमता

परियत्ति = (ग्रंथों के अध्ययन में) प्रशिक्षण

पातिमोक्ख (प्रातिमोक्ष) = भिक्षुओं के लिए २२७ नियमों की आचार संहिता

पारमी = पारमिता, पूर्णता (पृ०२२ देखिये)

पालि = वह भाषा जिसमें थेरवाद (स्थविरवाद) के बौद्ध धर्म ग्रंथ लिखे हैं

पिटक = “टोकरी”, (ग्रंथों का) संग्रह

पंच सील (पंच शील) = पाँच (नैतिक) शिक्षापद

फल = फल पद

ब्रह्मा = अस्तित्व के बीस उच्चतम लोकों के प्राणी

बिम्बिसार = मगध (राजधानी राजगह, आधुनिक राजगीर) के राजा तथा बुद्ध के शिष्य

बुद्ध = “जागृत व्यक्ति”

बुद्धघोष = *विसुद्धिमग्ग* (विशुद्धिमार्ग) के रचयिता

बोधि = जागृति

बोधिपक्खिया धम्मा = जागृति के ३७ कारक

बोधियांगन = किसी बोधि वृक्ष का परिसर, प्रांगण

बोधिसत्त (बोधिसत्व) = “वह व्यक्ति जिसका अभिप्राय जागृति या बुद्धत्व हो”, भावी बुद्ध (पृ० १४२ देखिये)

भावना = मानसिक विकास

भिक्खु = बौद्ध भिक्षु

भिक्खुणी = बौद्ध भिक्षुणी

मग्ग = मार्ग, पथ (पृ० १८-१९ देखिये)

मग्ग-फल = मार्ग एवं फल पद

मग्गांग = मार्गांग, अष्टांगिक आर्य मार्ग के अंग

मज्झिम निकाय = तिपिटक के सुत्त पिटक के चार निकायों में से एक

महा-भूत = महान (प्राथमिक) तत्व (पृ० १२० देखिये)

मेत्ता पारमी = मैत्री (करुणामय प्रेम) पारमिता (पूर्णता)

मोह = अज्ञान, भ्रान्ति (पृ० २०८ देखिये)

राजगह (राजगृह) = आधुनिक राजगीर, बुद्ध के समय मगध की राजधानी

रूप = पदार्थ

लोक = योनि, विश्व, भूमि, अस्तित्व-लोक

लोभ = लालच (पृ० २०८ देखिये)

वाचा = वाणी, भाषण

वायाम (व्यायाम) = प्रयास

वायो = वायु, हवा, गति का तत्व (महाभूतों में से एक)

विज्जा (विद्या) = (चार आर्य सत्यों की) समझ

विञ्ञान (विज्ञान) = जानना

विनय पिटक = अनुशासन के विषय पर ग्रन्थों का संग्रह

विपस्सना (विपश्यना) = अंतर्दृष्टि

विरिय (वीर्य) = प्रयास

विसाखा (विशाखा) = बुद्ध की गृहस्थ महिला शिष्याओं में अग्रणी

विसुद्धिमग्ग (विशुद्धिमार्ग) = बुद्धघोष द्वारा रचित बुद्ध की शिक्षा पर एक व्यापक टीका

वेदना = संवेदना, अनुभूति

सक्क (शक्र) = इन्द्र, देवताओं के राजा

सकदागामी (सकृदागामी) = जो इस लोक में अधिकतम एक ही बार पुनर्जन्म लेंगे (पृ० २१ देखिये)।

सच्च पारमी = सत्य पारमिता

सञ्ञा = संज्ञा, धारणा

सति = स्मृति, ध्यान देना, जागरूकता

सम्मा (सम्यक) = समुचित, ठीक, अच्छा (पृ० १९ देखिये)

समथ (शमथ) = शांति, स्थिरता

समाधि = एकाग्रता (पृ० १६ देखिये)

समापत्ति = उपलब्धि, प्राप्ति, सिद्धि
समुदय = [दुख का] मूल, कारण (पृ० १८ देखिये)
सावत्थी (श्रावस्ती) = बौद्ध काल में कौशल राज्य की राजधानी
सासन (शासन) = बुद्ध की शिक्षा
सिक्खा (शिक्षा) = प्रशिक्षण
सील (शील) = नैतिकता (पृ० १५ देखिये)
सुत्त = सूत्र, सुक्त, प्रवचन
सुत्तान्त पिटक = प्रवचनों के ग्रन्थ
सोतापत्ति (श्रोतापत्ति) = (अष्टांगिक आर्य मार्ग की) धारा में प्रवेश (पृ० २१ देखिये)
सोतापन्न = श्रोतापन्न, (अष्टांगिक आर्य मार्ग की) धारा में प्रविष्ट
संकप्प = संकल्प, विचार, सोच
संखार = अतीत के कर्मों की शक्ति (पृ० १७-१८ देखिये)
संगीति = बौद्ध परिषद
संघ = बौद्ध भिक्षु समुदाय
संयुत्त निकाय (संयुक्त निकाय) = सुत्त पिटक का एक भाग
संसार = भव चक्र, जन्म और मृत्यु का चक्र

सयाजी ऊबा खीं एवं मां सयामा जी की परंपरा में

अन्तर्राष्ट्रीय साधना केन्द्र
International Meditation Centre

IN THE TRADITION OF SAYAGYI U BA KHIN AND MOTHER SAYAMAGYI

सभी देशों की वेबसाईट्स (websites) के लिये देखिये
www.internationalmeditationcentre.org

इंगलैण्ड
IMC UK : Splatts House, Heddington, Calne,
SN11 0PE, UK
T: +44 1380 850 238,
E: imcuk@internationalmeditation
centre.org

म्यांमार (बर्मा)
IMC Yangon : सामान्यत: शिविर प्रत्येक माह के दूसरे
शुक्रवार से प्रारंभ होते हैं।
विशेष सूचना के लिये कृपया
Saya U Khin Zaw:
ukhinzaw01@gmail.com से संपर्क करें।

अमेरिका
IMC USA : 4920 Rose Drive, Westminster MD
21158, USA
T: +1 410 346 7889,
E:info@internationalmeditationcenter.org

West Coast : Mr Joe McCormack, 23 Via Capistrano, Tiburon, CA 94920, USA
T: +1 415 789 0153,
E: mccormack23@comcast.net

ऑस्ट्रिया
IMC Austria : Wabelsdorfer Strasse 9, 9130
St Michael/Gurk, Austria

T: +43 4224 2820, F: +43 4224 2820 32,
E: mail@imc-austria.com

ऑस्ट्रेलिया

IMC NSW : PO Box 3059, Bonnells Bay, NSW
2264, Australia
T: +61 2 4970 5433,
E: 10days@imcnsw.com

IMC WA : 1525 Jacoby Street, Mundaring, WA
6073, Australia
T: +61 8 9295 2644, F: +61 8 9295 3435,
E: imcperth@iinet.net.au

इटली

Italy : Mr Renzo Fedele, Via Euganea 94,
35033 Bresseo PD
T: +39 040 990 0451,
E: renzo1fed@yahoo.it

कनाडा

Canada : IMC Canada, 311 Brembel Crescent,
Kitchener,Ontario, N2B 3W9
T: +1 519 896 0533,
E: patti.canada@hotmail.com

जर्मनी

Germany : Sayagyi U Ba Khin Gesellschaft, In der
Wann 39, 35037 Marburg
T: +49 6421 34 660,
E: h.jughard@web.de

जापान

Japan : Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust,
2-2-22 Minato-Machi #209, Nani
wa-ku, Osaka City 556-0017
T/F: +81 6 6649 2105,
E: emery@waltz.plala.or.jp

न्यूज़ीलैण्ड
New Zealand : Ms Judith Ansell, 9A Cecil Rd,
Milford, Auckland, 0620
T: +64 9 478 6780,
E: judith.ansell@xtra.co.nz

नेदरलैण्ड्स
Netherlands : Sayagyi U Ba Khin Stichting,
Centrumlaan 10,
6869 VE Heveadorp
T: +31 26 33 32 554,
E: secretaris@ubakhin.net

बेल्जियम
Belgium : Address/Email as for Netherlands
T/F: +32 2 351 4559

यूक्रेन
Ukraine : Mr Oleksandr Nosov, Glushkova ave,
h. 45, app. 37, Kyiv, 03187
T: +380 63 154 2077,
E: alexandre8n@gmail.com

स्विटज़रलैण्ड
Switzerland : Sayagyi U Ba Khin Gesellschaft,
c/o Eugen Jung, Abendstrasse
30/119, 3018 Bern
T: +41 31 991 6141,
E: eugen.jung@hispeed.ch