



# बौद्ध धर्म और COVID-19 का डर

एक वार्ता अचानक सुजिन बोरहिनवानकट जी के साथ  
और डीजे बन कोर्न विचियनस्सी "ຈົບຄາມເຟື້ອຈຽດ" के मेजबान  
("फोरम के बगल में सिपिंग कॉफी" के रूप में अनूदित)  
सोंगक्ला यूनिवर्सिटी रेडियो स्टेशन हाट याई परिसर के राजकुमार  
थाईलैंड

शनिवार 21 मार्च 2563 ई.पू.<sup>2</sup>

आशा जी द्वारा अनुवादित  
धम्मम फाउन्डेशन इन्डिया  
अक्टूबर 2020



**डीजे बन्कोर्न विचियन्सरी:** अचान सुजिन, आज थाईलैंड और दुनिया भर में COVID-19 को लेकर भारी चिंता और खौफ है। हमें नहीं पता कि क्या हो रहा है या यह कहाँ तक जाएगा। यह एक हल्की बीमारी या बहुत गंभीर और इसका परिणाम मौत हो सकता है।

दक्षिणी थाईलैंड में COVID-19 के कई मामले सामने आए हैं। जब कोई अन्य क्षेत्र से इस देश में आते हैं, तो थाई लोगों को भी इस बीमारी से, बहुत चिंता होती है। अपराध, दुर्घटनाएँ और बीमारी, ऐसे खतरे हैं जो हमें हर समय घेरे रहते हैं।

अब, COVID-19 के बारे में मौजूदा आशंकाओं के बीच, हम यह कैसे विचार करें कि बौद्ध दृष्टिकोण से ये क्या हो रहा है ?

**अचान सुजिन बोरिहनवानकट:** मुझे आपसे पूछना चाहिए, क्या कोई सही मायने में कोविड (COVID) को होने से रोक सकते हैं या रोकने में सक्षम हैं ? हमें चीजों के मूल कारण को समझने के लिए सावधानी से विचार करना होगा, और महसूस करना होगा कि हमें कोई भी “समझ”<sup>3</sup> नहीं है कि यहाँ जो कुछ भी हैं, वो कोई कुछ भी नहीं कर रहा हैं। जो भी उत्पन्न होता है वह परिस्थितियोंजन्य होता है। यह सरल लगता है। हालाँकि, यह सत्य बहुत ही सूक्ष्म और गहरा होता है।

चाहे वहाँ खतरा हो या न हो, वहाँ देखना, सुनना, सूघना, चखना, स्पर्श करना और विचारों का उत्पत्ति और भंग हर समय, हर पल होती रहती है। सही है ना ? उन्हें रोका नहीं जा सकता। यदि हम इन वास्तविकताओं को नियंत्रित नहीं कर सकते हैं, तो हम खतरे के अनुभव को कैसे नियंत्रित कर सकते हैं ? हम देख सकते हैं कि जब वास्तविकताओं के उत्पन्न होने के लिये सही परिस्थिति होती है तो वे उत्पन्न होंगी। कोई कुछ भी करने या नियंत्रित करने वाला नहीं है। केवल एक चीज समझ में आती है कि चीजें उस तरह से नहीं होती हैं जैसा कि हम सोचते हैं कि वे होंगी या जैसा उन्हें हम चाहते हैं, यदि किसी कार्य के लिये कारण का एक निश्चित मार्ग है तो वह उसी मार्ग से ही होगा।



कोविड (COVID) परिस्थितियों द्वारा प्रकट वास्तविकताओं के अनंत सत्य का एक स्पष्ट उदाहरण है। हमें यह समझने की आवश्यकता है कि कोई भी नहीं है जो कुछ भी नियंत्रित कर सकता है, कोई नियंत्रक या नियन्त्रण करने वाला नहीं है। चीजें केवल उसी तरह हो सकती हैं जैसे कि वे हैं या उन्हें होना है, अन्यथा वे नहीं हो सकते। अब, जब हम COVID के बारे में नहीं सोचते हैं तो हम अन्य चीजों के बारे में सोचेंगे और COVID के बारे में कहानी, जैसे विचारों के श्रृंखला की तरह, चलती है और भुला दी जाती हैं।

**डीजे:** हमारे आसपास के खतरों से डरना और फिर उनका सामना करने से बचना, क्या यह आगे बढ़ने का सही तरीका है ?

**एएस :** खतरों से बचने का कोई निश्चित तरीका नहीं है। यदि सावधानी बरत रहे हैं, तो फिर उन्हें हर तरह से ले सकते हैं। हालांकि, हमें यह समझने की आवश्यकता है कि वे वायरस को संक्रमित करने से रोक नहीं सकते हैं। बुद्ध ने हमें घटना के उद्भव के लिए, चाहे वो निकट के हो या दूर के हो, दोनों के वास्तविक कारण का ज्ञान दिया है।

कार्य और उसके कारण, की गहरी समझ के बिना हम हमेशा भयभीत रहेंगे। अब हम COVID से डरते हैं, लेकिन भविष्य में अन्य बीमारियाँ होंगी। हम सभी चीजों से भयभीत हो सकते हैं क्योंकि हम अच्छे और बुरे (कुसल और अकुसल)<sup>4</sup> घटित घटनाओं का कारण नहीं जानते हैं। एक व्यक्ति के लिए क्यूँ कुछ अच्छा होता है, और वही चीज दूसरों के लिए कुछ बुरा होता है ? केवल कुछ ही COVID क्यों प्राप्त करते हैं और अन्य क्यूँ नहीं करते हैं ?

डर तब तक निश्चित है जिस वक्त तक उसे अपने आप से लगाव है, है ना ? इस दुनिया में जन्म लेने के बाद, व्यक्ति हर चीज से डरता है। कितना डर ? खैर, यह निर्भर करेगा...



**डीजे:** जब मैं लापरवाही नहीं होने के बारे में बात करता हूं, तो मेरा मानना है कि सामान्य रूप से इसका मतलब है कि हम उन खतरों से बचते हैं - जैसे दुर्घटनाएं, अपराध, बीमारियां, प्राकृतिक आपदाएं आदि।

**एस:** क्या जो COVID से संक्रमित हुए हैं उन्होंने उससे बचने के लिए कुछ भी किया ? बहुतों ने किया, लेकिन फिर भी उन्हें हो गया। वही दूसरों ने इससे बचने के लिए कोई कदम नहीं उठाया, उनमें से कुछ को तो वायरस मिला, जबकि अन्य को नहीं। इसका नजदीकी कारण हमारे नजरिए के अंतर्गत निहित है। यदि हम सावधान नहीं हैं और COVID से बचने के लिए कुछ नहीं करते हैं, तो हम संक्रमित होने के अवसर को जन्म देते हैं। हालाँकि, इसके दूरगामी कारण भी हैं। कुछ लोग बहुत सावधान हैं और तब भी वायरस प्राप्त करते हैं या संक्रमित होते हैं, जबकि अन्य बिल्कुल भी सावधान नहीं हैं और वह तब भी संक्रमित नहीं होते हैं। ऐसा क्यों है ?

**डीजे:** मैंने सुना है कि जो लोग बहुत सतर्क होते हैं वे भी इसे प्राप्त करते हैं।

**एस :** अगर इसके लिए परिस्थितियां हैं तो सावधान रहने के बावजूद हम बीमार पड़ सकते हैं। यदि परिस्थितियां नहीं हैं तो फिर इससे अर्थात वायरस से कोई भी फर्क नहीं पड़ेगा और हम बीमार नहीं होंगे। हमारी स्वैच्छिक क्रियाएं (कम्मा)<sup>5</sup> हमेशा परिणाम लाती हैं, इसलिए इस पलों से उस पलों तक, इस जीवन से उस जीवन तक, हमेशा "कुछ" ना कुछ (विपाक) बन ही रहा होता है। चाहे सुख हो या दुख हो, जो कुछ भी होता है, ना तो वह हर समय अच्छा ही होगा और ना हर समय कष्ट दाई ही रहेगा। कुछ लोगों को शारीरिक दर्द हो सकता है, परन्तु उन्हें कोई मानसिक पीड़ा नहीं होती। वही दूसरों को बहुत ही ज्यादा भावनात्मक दर्द का अनुभव हो सकता है, परन्तु उन्हें कोई शारीरिक दर्द नहीं होता है। यदि हम कार्य और उसके कारण के बारे में नहीं जानते हैं, तो हम यह कभी नहीं जान सकते हैं कि कौन से कारण अच्छे या बुरे परिणाम लाते हैं।



**डीजे:** ऐसा लगता है जैसे हमें कुछ भी नहीं करना है- क्योंकि यदि कुछ भी होता है, तो यह तो होना ही है। ऐसा लगता है कि किसी से भी बचने या सतर्क रहने की कोशिश करने की ज़रूरत नहीं है, लेकिन क्या यह लापरवाही नहीं है ?

**एस :** आपने गौर किया ? आप पहले से ही गलत सोच रहे हैं। अज्ञानता में हम सोचते हैं "अगर ऐसा है, तो मुझे कुछ करने की ज़रूरत नहीं है।" हम एक अच्छा इंसान होने और अच्छा करने के बारे में नहीं सोचते हैं। ये ऐसी चीजें हैं जो अच्छे परिणाम लाती हैं।

**डीजे:** सही है।

**एस :** जब वायरस प्राप्त करने के सामान्य कारणों को देखते हुए, हम केवल उन चीजों के बारे में सोचते हैं जिसे हम इसे रोकने के लिए कर सकते हैं। हम असली कारणों की अनदेखी करते हैं। यदि कारण कुसल है, तो परिणाम निश्चित रूप से अच्छा होगा, और यदि कारण अकुसल है, चाहे हम कुछ भी करें, परिणाम बुरा होगा। क्यों कुछ लोग बिना किसी बीमारी या बाधा के पैदा होते हैं लेकिन अन्य किसी एक (बीमारी या बाधा) या दोनों के साथ पैदा होते हैं ? हम सोच सकते हैं कि हम किसी इस चीज से मर जाएंगे लेकिन अंत में, हम दूसरे से मर जाते हैं। हर कोई केवल अच्छी चीजों की कामना करता है, बिना यह जाने कि उनकी प्रवृत्ति क्या है। यह एक अनंत सत्य है कि कुसल हमेशा अच्छे परिणाम देता है और अकुसल हमेशा बुरा परिणाम देता है।

हम इसे भूल जाते हैं और सोचते हैं, "उस स्थिति में, मुझे कुछ भी करने की ज़रूरत नहीं है"। यह सोचने का क्षण निश्चित रूप से कुसल नहीं है क्योंकि हम समझ नहीं पाते हैं कि क्या करना हमारा कर्तव्य है।

**डीजे:** तो क्या यह अकुसल है अगर हम सोचते हैं, कि "हमें कुछ भी करने की ज़रूरत नहीं है, बस इसे जाने दो..." ?



एएस : हां, यह गलत सोच है। "कुछ नहीं कर रहा है", कभी विचार किया ? अकुसल अभी और आगे और आगे बढ़ता है क्योंकि स्वच्छन्द या बेफिक्र होकर चीजों को मौका देना सही समझ नहीं है अथवा कुछ ना करना कुसल नहीं है।

जैसे COVID के साथ इस समय, लोग एक-दूसरे की मदद कर रहे हैं, एक-दूसरे का ध्यान रख रहे हैं और एक दूसरे को नुकसान नहीं पहुंचा रहे हैं। इस विषम परिस्थितियों के दौरान, दयालुता और अन्य कुसल कर्म चीजों को धीरे-धीरे कम करके थोड़ा आसान बनाते हैं। दूसरी ओर, जितना अधिक अकुसल, उतना ही बदतर चीजें मिलती हैं। लोग भूल जाते हैं, या देखने में असफल हो जाते हैं, कि कुसल और अकुसल वाणी और कार्य अच्छे और बुरे परिणामों के सही कारण हैं। इसके बजाय, हम केवल अपने आप को बचाने के बारे में सोचते हैं, लेकिन क्या इससे अकुसल से बचाव होता है ?

डीजे: हम कैसे मूल्यांकन कर सकते हैं कि कुसल क्या है ? मैंने सुना है लोग इस बात से असहमत हैं कि कुसल क्या है और क्या नहीं है ?

एएस : कुसल उन लोगों के लिए, जिन्होंने बुद्ध की शिक्षाओं को नहीं सुना है, और जिन्होंने सुना है, उनके लिए कुसल अलग-अलग हैं, सही हैं ?

डीजे: हाँ।

एएस : हमें कार्य-कारण और उसके सिद्धांत के अर्थ को गहराई से जानने के लिए शिक्षाओं को सुनने की आवश्यकता है। यहां तक कि इस क्षण में एक ध्वनि, सुनाई दे रहा है। क्या हम उस आवाज़ को सुनने से खुद को रोक सकते हैं ?

डीजे: असंभव।

एएस : सब कुछ अपने आप या अपने दम पर होने लगता है, लेकिन सच में ऐसा बिल्कुल भी नहीं है। जंगल में आवाजें होती हैं, अलग-अलग आवाजें आती हैं, अलग-अलग कमरों में आवाजें सुनाई देती हैं...लेकिन जो आवाज हम सुनते हैं वह केवल वहीं ध्वनि हो सकती है जो हमारे स्रोतविनान (कर्णेन्द्रिया) से जो छूती या टकराती है। केवल उस ध्वनि को ही सुन सकते हैं, जो उस पल में



उत्पन्न हुई हो- किसी अन्य ध्वनि को नहीं। यह बहुत सूक्ष्म है और इसलिए, यह जानना बेहद कठिन है कि जो ध्वनि सुनाई दिया है वो कुसल क्रिया या अकुसल क्रिया का परिणाम<sup>6</sup> हैं। यदि हम समय को छोटे-छोटे क्षणों में विभाजित कर सकते, तो हम पायेंगे कि दिन भर देखने, सुनने, सूंघने, चखने, छूने और सोचने के क्षणों की उत्पत्ति बारी-बारी से होती हैं, और तुरन्त भंग हो जाती हैं, जो कुछ भी हैं, वो कुछ भी नित्य या स्थायी नहीं है। उनका प्रत्यक्ष होना इतनी तेज गति से होता है कि, हमें प्रतीत होता है कि वह सब एक साथ होने लगती हैं इस स्थिति में उन्हें अलग से देखना असंभव है कि कौन सा उत्पन्न हो रहा है और कौन सा गुजर जा रहा है या भंग हो जा रहा है।

अभी हम इस कहानी के बारे में बात कर रहे हैं और अगली बार हम एक और कहानी के बारे में बात करेंगे, आप देखिएगा, हमने अभी जिस कहानी की बात की है, वह पूरी तरह से खत्म हो चुकी है। COVID की कहानी सिर्फ एक अवधारणा है। यदि हम गहरी नींद में हैं, तो हम कुछ भी नहीं जानते या देखते हैं, लेकिन जैसे ही हम जागते हैं, हम चिंता करने लगते हैं, क्योंकि हम स्वयं से प्रेम करते हैं। हम अपने बारे में, दूसरों के बारे में या किसी भी चीज की चिंता करते लगते हैं। हालांकि, मुझे लगता है कि अगर सभी ने कुसल को समझ लिया है और कुसल कम्म अर्थात् कुसल काम ही किया है, तो फिर हम किसी भी चीज से नहीं डरेंगे।

डीजे: इसका मतलब यह है कि वास्तविक खतरा वह नहीं है, जिसे लोग जानते हैं, और जिससे लोग अभी डर रहे हैं- हम केवल बाहरी कारकों से डरते हैं, परिवर्तन से डरते हैं- क्या मैं सही हूँ ?

एस : हां, हर कोई COVID से डरता है, लेकिन हर कोई उससे प्रभावित नहीं होगा। यह केवल उन्हीं को प्रभावित करेगा, जिसकी परिस्थितियां उसके अनुकूल हो। अन्यथा, अभी तक हर किसी को यह (कोविड) हो चुका होता।

चाहे जो कुछ भी प्रत्येक व्यक्ति के साथ होता है उसके प्रति वह ध्यान नहीं देता है, बावजूद इसके कि किसी भी कार्य को होने के लिए, उस व्यक्ति के



लिए विशिष्ट कारण होना चाहिए। यह बहुत जटिल है, लेकिन धीरे-धीरे हम विचार कर सकते हैं और समझ सकते हैं कि हमारा वास्तविक डर क्या है।

जब तक जन्म है, तब तक भय रहेगा, हम जन्म से ही डरते रहे हैं, कोई भी ऐसा नहीं है जो डरता ना हो या जिसे डर ना हो नहीं है। डर के लिए किसी भी चीज का बड़ा होना आवश्यक नहीं है वे साधारण चीजों से भी हो सकते हैं, जैसे कि घरेलू छिपकली और चींटियाँ। डर है, क्योंकि हम समझते नहीं हैं कि हम किससे डरते हैं। क्या डरने में भी कोई अच्छाई है ? क्या डरना बेहतर नहीं है, क्योंकि हम समझते हैं कि ऐसा क्या है जिससे हम डरते हैं ?

डीजे: तो क्या हम वास्तव में डरते हैं या हम क्यों डरते हैं ?

एस : वास्तव में, मुझे लगता है कि ये डर का कारण, वास्तविकता के बारे में अज्ञानता होना चाहिए। इस समय केवल अज्ञानता है, इस प्रकार हम डरते हैं, भले ही डर का विषय चला गया हो।

जब हम COVID-19 के बारे में बात करना बंद कर देंगे, यहां तक कि यह विचार चला जाए तब भी क्या यह डर बना रहेगा ? कुछ अभी भी डरेंगे, लेकिन वही दूसरे लोग कोविड को छोड़कर दूसरे अन्य चीजों के विषय में सोचने लगेंगे।

हमें डर है क्योंकि हम प्रत्येक क्षण में दिखाई देने वाली वास्तविकता को नहीं समझते हैं कि यह कैसे दिखाई देता है और इसके प्रकट होने का क्या कारण है। यह देश, यह व्यक्ति या इसने ऐसा क्यों सोचा ? सब कुछ, जो कुछ भी है, हम किसी भी घटनाओं के उत्पन्न होने के कारणों को नहीं जानते हैं।

आप सोच रहे होंगे कि हम यहां किस बारे में बात कर रहे हैं। अगर हम सच्चाई को ध्यान में रखकर विचार करने की कोशिश करते हैं, हम यह समझकर डर से परे जा सकते हैं कि अगर कुछ होने वाला है, तो वो होकर ही रहेगा। अगर यह नहीं होने वाला है, तो यह नहीं होगा। ऐसा कोई भी नहीं है जो इसे कर पाए। प्रत्येक व्यक्ति के किसी घटना को घटित होने के लिए विभिन्न और कई परिस्थिति जन्य कारण उत्पन्न होते हैं, किसी व्यक्ति के





जीवन में घटित होने वाली चीजों का जो कारण होता है, वही चीज घटित होने के लिए दूसरे व्यक्ति के जीवन में अलग कारण होता है।

डीजे: यदि डर फिर से उत्पन्न होता है, तो क्या यह वही डर नहीं है जो पहले उठा था और फिर चला गया था। डर बार बार उत्पन्न हो सकता है और बार-बार गायब हो सकता है। क्या मैं सही हूँ ?

एएस : हाँ, यहां ऐसा कुछ भी नहीं है, जो पूरी तरीके से समाप्त हो जाता हो। हम समझते हैं कि "समाप्त" का अर्थ है "अंत तक जाना"। यहाँ हम "समाप्त" का उपयोग करते हैं, जिसका अर्थ है "अंत तक जाओ, कभी वापस न आओ"। "दूर हो गया" का मतलब भी वही है। जो समाप्त हो गया है या गिर गया है उसे कहीं भी नहीं पाया जा सकता है। जैसे एक पल पहले सुनाई देने वाली ध्वनि, जैसे ही वह गुजरती है उसे फिर से खोजना असंभव है। जब एक नई धुन उठती है तब वो, पहले वाली गुजर जाती है तब हम इसके (पहली ध्वनि) बारे में भूल जाते हैं। इस तरह से सच्चाई, पल-दर-पल छुप जाती हैं ।

डीजे: अगर ऐसा है, तो असली खतरा क्या है ?

एएस : दोस या खामियाँ,<sup>8</sup> अविद्या या अज्ञानता। क्या अर्हत<sup>9</sup> COVID से डरे होंगे ?

डीजे: जो कुछ मैंने अभी तक पढ़ा हुआ सुना है उससे यही स्पष्ट होता है कि उन्हें डर नहीं लगता रहा होगा।

एएस : अरहंत में कोई खामियाँ नहीं होती है। वह किसी भी चीज़ से विचलित नहीं होते हैं क्योंकि वह जानते हैं कि हर परिणाम या विपाक के लिए विशिष्ट कारण होते हैं। यदि कारण मौजूद है और परिणाम उत्पन्न होने के लिए परिस्थितियाँ अनुकूल हैं, तो कोई भी ऐसा नहीं है जो इसे उत्पन्न होने से रोक सके। चाहे वह धन का लाभ हो या हानि, मृत्यु, या किसी भी प्रकार की आपदा, कोई भी इसे रोक नहीं सकता है। जब इसके होने का समय होता है, तो यह अवश्य होता है या होकर ही रहता है।



डीजे: किस तरह से ये डर हानिकारक हैं ?

एएस : वे खतरनाक हैं क्योंकि हम नहीं जानते कि ये जो सच हैं, जैसा कि अभी हमने बोला, ये बहुत गहरा है। हम केवल सच्चाई की गहराई को उतना ही जान सकते हैं जितना कि हमारे समझ का स्तर है। जैसा कि हमारे सुनने और विचार करने के समझ के स्तर के आधार पर ही हमारे वास्तविकताओं के प्रत्यक्ष समझ का स्तर विकसित होता है, और जैसा हम पहले कल्पित कर सकते हैं पर अब सच्चाई और ज्यादा गहरी होती जाती हैं।<sup>10</sup> धम्म की गहराई और सूक्ष्मता (बुद्ध की शिक्षाओं) को कम करके आंका नहीं जा सकता।

गलत नजरिये से से वास्तविकताओं को स्वयं के रूप में देखना जैसे, पूर्णतया जो कुछ भी उत्पन्न होता है स्वयं के रूप में उत्पन्न होता है, ऐसा नजरिया खतरनाक है। हालाँकि, यह सत्य है कि यहाँ वास्तविकता में कोई स्वयं नहीं है- ये तो समझ सकते हैं, सभी चीजे बिना अपवाद के अनन्त<sup>11</sup> है, अन्त<sup>12</sup> नहीं। आग या हवा (तापमान या गति)<sup>13</sup>

इन सभी का उत्पन्न होना, परिस्थितियों पर निर्भर करता है। चाहे हम गर्मी का अनुभव करें या शीतलता का, मिठास का, नमकीनपन का, उत्साह का या आनंद का, यदि उनके उत्पन्न होने की स्थितियाँ हैं, तो वे उत्पन्न होंगी। यदि स्थितियाँ अनुपस्थित हैं, तो वे उत्पन्न नहीं होंगे। हमें इस बात का कोई अंदाजा नहीं है कि जो कुछ भी उत्पन्न हुआ है और खत्म हुआ है वह स्वयं नहीं है। जैसे ही यह उत्पन्न होता है, वैसे ही ये भंग हो जाता है, फिर कभी नहीं लौटता। अब तक जितना भी जीवन गुजर चुका है, अब वहाँ कुछ भी नहीं है, परंतु धम्म, ये अनवरत उत्पन्न होते रहते हैं और भंग होते रहते हैं। कुछ भी नहीं शेष है। हर पल पूरी तरह से चला गया है।

तथ्य यह है कि उस समय से, जब हम पैदा हुए थे, तब कोई भी "व्यक्ति" नहीं रहता है और जब हम मरते हैं तो कुछ भी नहीं छूटता या शेष नहीं रहता है, जैसे कि हर पल वास्तविकता जो उत्पन्न होती है वह तुरंत भंग हो जाती है,



कभी वापस नहीं लौटती। कल आज तक नहीं चलता। अभी, अब तक नहीं टिकता।

“कुछ भी नहीं है” इसका सही अर्थ समझे बिना हम बुद्ध को नहीं जान सकते। किसी एक शब्द या वाक्यांश को सुनना पर्याप्त नहीं है। उदाहरण के लिए, शब्द “सभी धम्म<sup>14</sup> अनंत हैं,” (सब्बे धम्म अनंत) अच्छी तरह से जाना जाता है और अक्सर दोहराया जाता है। हालाँकि, हम यह नहीं समझते हैं कि इन शब्दों को समझने से सभी कष्ट से छुटकारा मिल सकती है।

जो कुछ भी मौजूद है वह स्वयं-नहीं है। यदि कुसल और अकुसल कम्म, कारणों और स्थितियों से उत्पन्न होते हैं और उनके परिणाम भी कारणों और स्थितियों से उत्पन्न होते हैं, तो स्वयं कहाँ है ? अगर कोई ऐसा स्वयं था जो नियंत्रित कर सकता था, तो हमें नहीं मरना पड़ता, परंतु सभी को निश्चित मरना पड़ता है। तो जब हम मरते हैं, तो वह “स्वयं” कहाँ जाती है ?

डीजे: क्या हम इस बात को वास्तविक मान सकते हैं कि “अब क्या है” ?

एएस : यदि कोई उत्पन्न नहीं होता है, तो क्या कुछ भी मौजूद हो सकता है ?

डीजे: नहीं।

एएस : इसलिए, जब यह उत्पन्न होता है, तब ही कुछ मौजूद होता है, क्या यह सही है ?

डीजे: हाँ, वास्तव में।

एएस : जैसे ही हम पैदा होते हैं, उससे जो पैदा होता है, उसे एक स्वयं के रूप में ले कर, उससे तुरंत चिपक जाता है। जीवन का पहला क्षण<sup>15</sup> उत्पन्न होता है और फिर समाप्त हो जाता है। एक बार वह क्षण समाप्त हो गया तो फिर नहीं जानते कि, वह कहाँ है ?



डीजे: चेतना के पल या चित्तक्षण (चित्त)<sup>16</sup>, वर्तमान के समान नहीं है ?  
(हर पल चित्त समान होता है या नहीं होता है ?)

एएस : बिल्कुल नहीं। चित्त बेहद ही क्षणिक होता है। इसे "चित्त के क्षण" के रूप में भी जाना जाता है, चित्त एक वास्तविकता है जो उत्पन्न होती है और दिखाई देने वाली वस्तु को पहचानती है, इसके बाद अगले चित्त के उत्पन्न होने से पहले तुरंत भंग हो जाता है। उदाहरण के लिए, चक्षु विनाना (देखना) उत्पन्न होता है, वो चित्त जो दिखाई देने वाली विषय को जानता है, दूसरे चित्त के उत्पन्न होने के तुरन्त पहले, भंग हो जाता है। **बुद्ध को भी आर्य सत्य<sup>17</sup> को समझने के पहले काफी लंबे समय तक पारमी<sup>18</sup> का पालन करना पड़ा था।** उन्होंने सन्धार-धम्म के बारे में बताया जो वास्तविकताओं को परिस्थितिजन्य करती है, इस कारण वो उत्पन्न और भंग होती रहती है। "सभी पारिस्थितिजन्य वास्तविकताएं (सन्धार-धम्म) अनित्य हैं, सभी पारिस्थितिजन्य वास्तविकताएं दुःख<sup>19</sup> हैं, और सभी वास्तविकताएँ (धम्म) अनंत हैं"।

अनंत (स्वयं नहीं) के संबंध में कोई अपवाद नहीं हैं। जो कुछ भी मौजूद है (दोनों पारिस्थितिजन्य और बिना पारिस्थितिजन्य के) एक भी स्वयं नहीं है। जो कुछ भी उत्पन्न होता है उसे निश्चित रूप से भंग या नष्ट होना ही पड़ता है। क्या अब कुछ बचा है ? उदाहरण के लिए, यदि कठोरता प्रत्यक्ष होती है और देखने के बाद दिखाई देती है, तो ये कठोरता अब कहां है ? ये तो कभी ना लौटने के लिए भंग हो चुकी है। यदि कठोरता फिर से प्रकट होती है, तो यह वही कठोरता नहीं है जो अभी भंग हो गई है।

डीजे: मैंने इस तरह से इसे पहले कभी नहीं देखा है।

एएस : हां, यह सही है, हम इसे नहीं देखते हैं। हमें शिक्षाओं को तब तक सुनना है जब तक कि हम यह न समझ लें कि जो कुछ भी यहाँ मौजूद है, वह एक-एक चीज, वास्तविकता (धम्म) है। मैंने यह नहीं कहा कि प्रत्येक वस्तु जो यहाँ मौजूद है, वो स्वयं हैं, मैंने कहा कि यह एक वास्तविकता थी, है ना ? हम मानसिकता से (जानना, देखना, याद करना, आदि) और भौतिकता (दृश्यमान



विषय, ठोसपन, आदि), दोनों को "मुझे" या "मेरा" के रूप में लेते हैं या जुड़ जाते हैं, लेकिन जब हमारा उन पर कोई नियंत्रण नहीं है, तो वे "स्व" कैसे हो सकते हैं ?

बिना किसी एक विषय के कोई भी चित्त नहीं होता है। Comprehensive Manual of Abhidhamma: The Abhidhammattha Sangaha, by Bhikkhu Bodhi.

मैं दर्द महसूस नहीं करना चाहता, तो भी मेरे घुटनों में अभी भी दर्द क्यों हो रहा है, है ना ? "मेरा" कहाँ है" ? एक क्षण पहले जो स्वयं के रूप में लिया गया था, उसे दर्द नहीं हुआ, और अब या इस पल, ये दर्द कहाँ से आया है ? यह फिर से "एक स्वयं दर्द में है" या "मैं दर्द में हूँ" बन गया है। एक बार जाने के बाद, "मुझे" "मेरा" कहा जाने वाला दर्द कहाँ गायब हो गया ? हम जिसे "मेरा" के रूप में दावा करते हैं वो पूरी तरह से चला गया है। हम कहते हैं कि अभी जो देखने का क्षण है, वो स्वयं है, "मैं देखता हूँ"। जैसे ही कुछ नहीं दिखाई देता है, यह स्व कहाँ चला जाता है, जो एक क्षण पहले देख रहा था ? यह बहुत सूक्ष्म है। शिक्षाओं को सुनते समय, हमें यह जानना चाहिए कि वे बहुत विस्तृत और गहन हैं। जब हम उन्हें समझते हैं तो धीरे-धीरे व्यग्रता कम होती जाती है। ऐसा इसलिए है क्योंकि कुसल कम्म करने के लिए समझ भी एक परिस्थिति है जिसका परिणाम कुसल ही होगा, अकुसल नहीं।

डीजे: इस पल हम दर्द में हैं, अथवा खुश, डरे हुए या गुस्से में, चाहे जो भी भावना दिखाई दे, हमें लगता है कि दर्द या भावना वास्तविक है। तो, हम इससे कैसे निपट सकते हैं ?

एएस : दर्द से निपटने से पहले ही, यह पहले से ही "मैं दर्द में हूँ", है ना ?

डीजे: हाँ।



एएस : यदि दर्द उत्पन्न नहीं होता है, तो क्या दर्द में “मेरा” हो सकता है ?

डीजे: नहीं।

एएस : सही है। तो आप शायद हर समय दर्द में नहीं हैं, सही है ?

डीजे: लेकिन उदाहरण के लिए, जब मुझे दांत में दर्द होता है, तो ठीक, यह सभी जगह दर्द होता है और लंबे समय तक भी ...

एएस : हम ऐसा सोचते हैं, लेकिन वास्तव में दर्द बार-बार पहले ही उत्पन्न हो चुका है और बार-बार भंग होता रहता है, कई बार, उठने-रुकने और आगे बढ़ते रहने तक, यह परिस्थितियों के अन्त तक दिखाई देता है और नहीं बदलता है। क्या दांत के लिए अभी भी दर्द हो रहा है ? निश्चित रूप से यह है, अगर उचित परिस्थितियां हैं, तो। दांत चिकित्सक के दांत निकालने के बाद हालांकि, अभी भी दर्द है ? जब दर्द उठता है तो हम इस तथ्य से नहीं अवगत होते हैं कि इसे उत्पन्न करने वाला कोई नहीं है यह परिस्थितियों से उत्पन्न हुआ है। फिर भी, जैसे ही दर्द उठता है, स्वयं में दर्द का विचार होता है, कि "मैं दर्द में हूँ"।

हम इसे और उस कहानी को याद करते हैं, इस बात से अनभिज्ञ कि “याद रखना” स्वयं नहीं है। यादों के बिना, कोई "मुझे याद हैं" ऐसा नहीं होता है, लेकिन जैसे ही कुछ याद आता है, हम इसे "मुझे याद है" के रूप में लेते हैं। अविज्ञा (अविद्या) के कारण हम हर चीज से "मैं" के रूप में चिपके हुए हैं। अगर हम वास्तव में वास्तविकता को समझते हैं, तो हम जानते हैं कि प्रत्येक क्षण एक विषय या वस्तु दिखाई देती है जो हमें दिखाती है कि विषय वास्तविक है, इसे उत्पन्न होना है, इसे उत्पन्न करने वाला कोई नहीं है और, एक बार उत्पन्न होने पर, इसे भंग होना होगा। यह अनुमान लगाना असंभव है कि यह कितना त्वरित होता है क्योंकि यह प्रकाश की एक फ्लैश की तरह है जो हर समय लगातार चमकता हुआ दिखाई देता है। चेतना के प्रत्येक क्षण (चित्त क्षण) के समाप्त होने के बाद, निरंतर क्रम में लगातार एक और उठता



रहता है। पहली चित्त जो जा चुकी हैं या समाप्त हो चुकी है, वो दिखाई नहीं देगी, अविद्या हमें रूप और आकार दिखाकर भ्रमित करता हैं, इसीलिए उसे हम “कोई” है अथवा “कुछ वस्तु” है के रूप में लेते हैं।<sup>20</sup> कृपया अपनी आंखें बंद कीजिए। क्या यहां पर अभी कुछ है ?

डीजे: मुझे कुछ भी दिखाई नहीं दे रहा है।

एस : अपनी आँखें खोलें ...

डीजे: अब मैं देखता हूं।

एस : आप क्या देखते हैं ? जो दृश्यमान विषय आंखों के द्वारा दिखाई देती है, क्या हम केवल उसे ही देख सकते हैं ? हमें लगता है कि हम एक व्यक्ति, एक फूल, या एक पेड़ को देखते हैं, लेकिन हम वास्तव में दृश्यमान विषय, स्मृति और अन्य कारकों से बनी एक अवधारणा के बारे में सोच रहे होते हैं। जो भी वस्तु, जो भी अवधारणा है, हम इसे याद करते हैं। जैसे ही हम अपनी आँखें बंद करते हैं, इन चीजों में से कोई भी अब नहीं है; कोई भी उन्हें प्रत्यक्ष नहीं कर सकता है। हम नहीं जानते कि आंख बंद करने से ठीक पहले जो देखा गया था वह पहले ही दूर हो गया है, कभी वापस नहीं लौटने के लिए। जब हमारी आंखें खुलती हैं तो सबकुछ पूरी तरह नया दिखाई देता है, न कि पहले जैसा। यह एक नया क्षण है, न कि पहले वाला। जीवन केवल एक क्षण में मौजूद है, यह पल-दर-पल, उत्पन्न होता है और खत्म होता रहता है।

बुद्ध ने तीन प्रकार की मृत्यु का उल्लेख किया है :

1. खनिक- मरन, क्षणिक मृत्यु है। खनिक शब्द की उत्पत्ति खन (क्षण, तत्काल) से हुई है, खनिक- मरन, का अर्थ है हर पल मरना। अभी जो दिखाई दिया है, वह समाप्त भी हो चुका है, फिर कभी नहीं लौटता, चाहे जो कुछ भी हो। उत्पन्न होना और भंग होना इतनी जल्दी होता है की यह कोई नहीं देख सकता इसीलिए यदि जब यह उत्पन्न होता है तो ऐसा लगता है कि यह सभी समय प्रत्यक्ष है।



2. सम्मति-मरन, वह है जो परंपरागत रूप से जीवनकाल के अंत में मृत्यु आमतौर पर श्मशान या अंत्येष्टि के बाद मानी जाती है, । सम्मति का अर्थ है जीवन की समाप्ति- लेकिन सम्पूर्ण अंत नहीं; क्योंकि जब मृत्यु होती है, तो अगले जीवन में तुरंत पुनर्जन्म होता है। यह बुद्ध के अलावा और कौन जान सकता था ? उन्होंने सूक्ष्म तरीके से चित्त (चेतना) की प्रकृति के बारे में, कि जो निरंतर प्रक्रिया के अन्तर्गत उत्पन्न होती है और समाप्त होती है, प्रत्येक क्षण कैसे अलग होता है, कैसे उत्पन्न होता है, यह किस से बना है, के विषय में व्याख्यायित किया है। कई विविध स्थितियाँ हैं। अब इस समय एक चित्त उत्पन्न होता है और भंग होता है जो कि मरने के ही समान हैं लेकिन केवल एक क्षण के लिए। अगले ही पल एक और चित्त पैदा होती है। एक के बाद एक, क्रम में चित्त उत्पन्न होते हैं और भंग हो जाते हैं। यह क्षणिक मृत्यु (खनिक-मरन) है, जबकि जीवन भर के अंत में सम्मति- मरन है।

और 3. समुच्छेदा-मरन, ये परिनिब्बान है, अरहंतों की मृत्यु है, जिसका अब आगे जन्म नहीं होना है। अगर अर्हत की मौत और पुनर्जन्म के चक्र लगातार चलता रहे तो बुद्ध का पुनर्जन्म होता रहेगा, लेकिन वह अब किसी भी तरह से मौजूद नहीं है। सभी सावक (श्रोता, शिष्य) जो अपने वर्तमान जीवन की चित्त के अंतिम क्षण में भंग होते ही, जो अर्हत परिनिब्बान पायें, फिर से उनका पुनर्जन्म नहीं हुआ। अन्य सभी प्राणियों के लिए, जिनके पास अभी भी दोष हैं, उनके जीवन के अंतिम क्षण के बाद, तत्काल पुनर्जन्म की परिस्थितियाँ हैं।

बुद्ध ने यह सब समझाया है लेकिन हम यह नहीं समझते हैं क्योंकि हम इस विचार से जकड़े हुए हैं कि एक स्वयं पैदा होना है, बना रहना है और फिर मर जाना है।

हम इस बात से अनजान हैं कि हमारा यह जीवन, अगले जीवन(आने वाले) का पिछला(पूर्व का) जीवन है। जैसे ही हम अगले जीवन में पहुँचते हैं, हम कौन थे और क्या करते थे, इसका कोई स्मरण नहीं है, क्योंकि अब हम एक नए "व्यक्तित्व" हैं। हम नहीं जानते हैं कि हमारे माता-पिता, भाई-बहन और दोस्त





हमारे पिछले जन्म में कौन थे, हम क्या करते थे, कैसे मज़े करते थे, आदि हम इस "व्यक्ति" के रूप में केवल तब तक बने रहते हैं जब तक यह जीवन रहता है। जैसे ही हम मरते हैं, यह व्यक्तित्व मौजूद नहीं रहता है। इसे सम्सार<sup>21</sup>(संसार) में फिर से खोजना असंभव है।

डीजे: क्या अरिहंत को पता चल सकता है कि निरंतरता के रूप में हम जिसे लेते हैं, वो एक समय में केवल एक पल लेते हैं ?

एएस : दोष केवल तभी समाप्त हो सकते हैं, यदि सच्च धम्म, चार आर्यसत्य को महसूस किया गया हो। कोई फर्क नहीं पड़ता कि हम कितना सुनते हैं या समझते हैं, यदि धम्मों की अंतर्भूत स्वाभाव(संभव) पूरी तरह से महसूस नहीं की गई है, तो दोष समाप्त नहीं हो सकते। अपरिष्कृत रूप से दोस के कई स्तर हैं, पूरी तरह से स्पष्ट मध्यम और सूक्ष्म तरीके से होते हैं, जो चित्त में सुप्त पड़े रहते हैं और दिखाई नहीं देते हैं। सोते हुए अरिहंत और सोते हुए के चोर में कोई अंतर नहीं जानता। प्रत्येक मामले में कोई भी गतिविधि नहीं होती है, लेकिन चोर की तुलना में अरहंत की चेतना (चित्त) की गुणवत्ता अलग होती है।

बुद्ध द्वारा घोषित सत्य को अब प्रमाणित किया जा सकता है। एक व्यक्ति को COVID-19 क्यों मिलेगा और दूसरा को क्यों नहीं ? क्या कोई चुन सकता है ?

डीजे: नहीं, कोई नहीं चुन सकता है।

एएस : सही है। यह स्पष्ट रूप से अनन्त को दिखाता है, कि किसी के नियंत्रण में कुछ भी नहीं है। यही कारण है कि अनन्त का अर्थ है "स्वयं नहीं", स्वयं का रिक्त होना। केवल धम्म उत्पन्न होते हैं और भंग होते हैं, हर समय पूरे जीवनकाल ये परवर्तित होते रहते हैं। यह जातक कथा<sup>22</sup> की तरह है जो धन्य है, अपने ज्ञानोदय से पहले के कई जन्मों के बारे में बताता है।

डीजे: अचन सुजैन, आप किस सत्य के बारे में बात कर रहे थे जब आपने कहा था कि हम सच्चाई नहीं जानते हैं ?



एएस : इस पल में क्या वास्तविक है ? क्या देखना वास्तविक है ?

डीजे: देख रहे हैं ?

एएस : क्या यह वास्तविक है ? क्या अभी देख रहे हैं या नहीं ?

डीजे : मैं अब देख रहा हूँ ...

एएस : हाँ। इसलिए, देखना उत्पन्न हुआ होगा। अगर आपकी कोई आँख नहीं होती, तो क्या आप देख सकते थे ?

डीजे: बिना आंखों के कोई नहीं देख पाएगा।

एएस : अगर आंखें होतीं लेकिन उन पर कोई विषय नहीं टकराता, तो क्या आप उस वस्तु को देख पाएंगे ?

डीजे: मैं नहीं कर पाऊंगा।

एएस : इसलिए, आप केवल उन वस्तुओं को देखते हैं जो आपकी आंखों पर टकराते हैं, सही है ?

डीजे: सही है, जब तक परिस्थितियां नहीं होगी तब तक कोई कुछ भी देख नहीं सकता।

एएस : बांह में कोई आंखें नहीं हैं, इसलिए वह नहीं देख सकता। दृश्यमान वस्तु केवल चक्षु-विनान पर टकराती है। देखने के लिए वहाँ चक्षु-विनान का होना आवश्यक है और वह जो कि वास्तव में उस पर टकराते या प्रभाव डाल सकता है।

डीजे: क्या हम जो देखते हैं उसे छू सकते हैं ?

एएस : जब आप इसे छूते हैं, तो आप क्या स्पर्श करते हैं ?

डीजे: मैं उस वस्तु को छूता हूँ जिसे मैं देखता हूँ।

एएस : यह ठोस है, है ना ?



डीजे: वहाँ पर ठोसपन या कठोरता है।

एस : सही है। क्या अभी जो दिखाई दे रहा है उसे आख के माध्यम से स्पर्श कर सकते हैं ?

डीजे: जो दिखाई दे रहा है उसका आँख से स्पर्श... ? नहीं, मैं नहीं कर सकता।

एस : आप देखिये, अब हमने इन दोनों वास्तविकताओं को अलग कर दिया है। जो देखा जा सकता है वह वैसा नहीं है जैसा कि स्पर्श किया जा सकता है। चक्षुद्वार के माध्यम से जो दिखाई देता है वह ठोसता के साथ उत्पन्न होता है, लेकिन यह ठोसता नहीं है। यदि ठोसता (कठोरता / कोमलता), तापमान (ऊष्मा या तेज / ठंड या शीतल ), ससंजन या द्रवत्व<sup>23</sup> और गति (गति / वेग) के तत्व,<sup>24</sup> अनुपस्थित हैं, जो आँखों पर नहीं टकरा सकते हैं।<sup>25</sup>

आठ अविभाज्य भौतिक वास्तविकताएं (रूप) जिसमें रंग (दृश्यमान विषय),<sup>26</sup> गंध, स्वाद और पोषक तत्व शामिल हैं, के चार तत्व के समूह में यह उत्पन्न होते हैं। रंग, ठोसता का तत्व नहीं है, चक्षुइन्द्रिय पर टकराता है और दृष्ट (चक्षुविनान) उत्पन्न होने का कारण बनता है। दृश्यमान विषय का अनुभव ही, देखने की अंतर्भूत स्वाभाव है। दृष्टि, देखता है और फिर तुरंत भंग हो जाता है, इसका एकमात्र कार्य देखना है, यह कुछ भी सोच या कर नहीं सकता, यह उत्पन्न होने और देखने के लिए कम्म द्वारा परिस्थितिजन्य किया गया है। कम्म, अन्य परिस्थितियों के साथसाथ, विनान-चित्त भी उत्पन्न करने का कारण होती है, इसलिए यहाँ देखना, सुनना, सूघना, स्वाद या स्पर्श होना यह पिछले कम्मा के कारण होता है । हमारे पास पिछले कर्मों के परिणाम या विपाक प्राप्त करने के उद्देश्य से ही आँख, कान, नाक, जीभ और शरीर-इन्द्रिय हैं।<sup>27</sup>

डीजे: यदि हां, तो जो कठोरता मैंने छुआ है क्या वह मौजूद है ?

एस : यदि इसे छुआ गया था, तो बिना संदेह के ये ठोसपन या कठोरता हैं, अथवा, यदि नहीं, तो यह कोमलता, गर्मी या तेज, शीतलता या ठंडा, दबाव या



गति होना चाहिए, सही है ? एक गुब्बारे को छूना और पानी को छूना अलग-अलग हैं। पानी को छूते समय, वहाँ ठंड या गर्मी होती है, कोमलता या कठोरता होती है, दबाव या गति होती है। ये वास्तविकताएं हैं जिन्हें सीधे अनुभव किया जा सकता है। विभिन्न अनुभवों और स्मृति से हम यह मान लेते हैं कि इसे हम पानी कहते हैं।<sup>28</sup>

जो दिखाई दे रहा है, उसके बारे में हमें अपने आप से दृढ़ और ईमानदार रहने की जरूरत है। तभी हम धीरे-धीरे यह समझ सकते हैं कि आंख के माध्यम से दिखाई देने वाली वस्तु ठोसता नहीं है, लेकिन यह आठ अविभाज्य भौतिक वास्तविकताओं के समूह में ठोसपन के साथ उत्पन्न होती है। रंग (दृश्यमान वस्तु) जो आंख से टकराते हैं, उसे ठोसपन से अलग नहीं किया जा सकता है।

फूल ठोस है, कुर्सी ठोस है, अखबार ठोस है। फिर भी, आंख पर ठोसपन टकराता नहीं है। रंग ठोसपन के साथ उत्पन्न होता है, लेकिन केवल रंग आंख पर टकराता है। रंग ठोसपन नहीं है, लेकिन यह हर समूह (कल्प) में ठोसपन (पृथ्वी धातु या पृथ्वी के तत्व) के साथ उत्पन्न होता है, क्योंकि रंग और ठोसता अविभाज्य भौतिक घटनाएं हैं।

बुद्ध ने खनिक जीवन, जीवन के क्षण प्रति क्षण को, बड़े ही विस्तार से समझाया है। उन्होंने इसे तब तक तोड़ा है, जब तक कि हम यह नहीं देख सकते कि जिसे हम जीवन कहते हैं, वह सिर्फ क्षणिक वास्तविकताओं के उत्पन्न होने और भंग होने से है। वास्तविकता या धम्म वो हैं, “जो वास्तविक है”। धन्य है “बुद्ध”, जो इस सत्य को जागृत किये हैं, इसलिए वाक्यांश “धम्म के लिए जागृत” है। हम भी धम्म के प्रति जाग सकते हैं।

डीजे: आपने जो कुछ भी समझाया है मैंने उसका केवल एक हिस्सा समझा है। मुझे यह महसूस होता है कि यह बहुत जटिल और सूक्ष्म है। वास्तव में इसे समझने के लिए हम क्या कर सकते हैं ?



एस : अब आपको बुद्ध के बारे में पता चल रहा है, है ना ? उनके वास्तविक शब्द वर्णन करते हैं, कि “वास्तविकता क्या है”। वास्तविकता के बारे में ऐसे उत्कृष्ट रूप से विस्तारपूर्वक कौन बता सकता है ? हमने केवल कुछ शब्दों पर चर्चा की है, फिर बुद्ध ने तो 45 वर्षों तक प्रचार किया। प्रत्येक शब्द बहुत ही गहरा है। आइए शब्द "धम्म" पर विचार करें। इसका मतलब है कि “जो वास्तविक है”। सबकुछ जो बिल्कुल वास्तविक है, वही धम्म है। यहां कई प्रकार की वास्तविकता हैं, और सबके अपनी अलग-अलग विशेषताएं हैं।

पूरी तरह से प्रवर्जित(बुद्ध) जो सभी वास्तविकताओं और उनकी विशेषताओं के सत्य के प्रति जागृत हुए। एक उदाहरण के रूप में “देखने” की वास्तविकता को लें। देखने या द्रष्टि को कोई छू भी नहीं सकता। यह दृश्यमान वस्तु को जानने के लिए उत्पन्न होता है, लेकिन यह इसके अलावा कुछ और नहीं जान सकता है। यह जानता है कि अभी दिखाई देने वाली विषय “केवल विषय है” और फिर वह कभी वापस न लौटने के लिए चली जाती है। देखना केवल देखता है, यह और कुछ नहीं कर सकता। जैसे ही सुनना उत्पन्न होता है, फिर हमें और नहीं दिखता है। श्रवण केवल उसी ध्वनि को सुनता है जो उस क्षण कान पर टकरा रही है, किसी अन्य ध्वनि को नहीं, और फिर वह भंग हो जाती है।

यहाँ बुद्ध हमें दिखा रहे हैं कि धम्म कैसे अस्वयं हैं, ना कि ये एक प्राणी है या ना ये एक व्यक्ति हैं। सभी धम्म अनंत है, और किसी के नियंत्रण में नहीं हैं। हमें लगता है कि COVID-19 पर हमारा कुछ नियंत्रण है और हम इसे रोक सकते हैं। हालाँकि, हम वास्तव में मौजूद वास्तविकताओं को नहीं समझते हैं। उदाहरण के लिए, दर्द, पिछले अकुसल कम्म का परिणाम है। जो वायरस प्राप्त करते हैं उनमें से कुछ को बहुत दर्द होता है, जबकि अन्य मुश्किल से ही पीड़ित होते हैं। यह उन स्थितियों पर निर्भर करता है कि कैसे कोई बीमारी हो जाती है और वो कितनी गंभीर है। यह धम्म की अनंत (अर्थात धम्म स्वयं है, इसपर किसी का नियंत्रण नहीं) है- कम्म (परिणामी क्रिया) के परिणामों पर हमारा कोई नियंत्रण नहीं है।



यदि कोई बहरा है, या अंधा है (जन्म से), तो किसी को कुछ भी समझ नहीं आ रहा है कि किस बारे में बात हो रही है। एक-एक करके, दुनिया-दर-दुनिया, सभी पांचों इन्द्रिय की दुनिया (देखने, सुनने, सूँघने, चखने और छूने) और छठी दुनिया, सोच की दुनिया, "छवियों, ध्वनियों, गंधों की, स्वादों की और छूने की दुनिया में" मिश्रित होकर एक हो जाती है। इस कारण हम ऐसा सोचते हैं कि "लोग" और "चीजें" वास्तव में मौजूद हैं। बुद्ध ने चित्त की अन्तर्भूत स्वाभाव (जो जानता है) और इसके कार्य करने के उच्चतम स्तर को समझाया। उदाहरण के लिए, स्मृति एक वास्तविकता है। यह मौजूद है और चित्त के हर पल के साथ उत्पन्न होती है, लेकिन यह एक स्वयं ("मुझे" या "मेरा") नहीं है। पांच इंद्रियों के माध्यम से प्रकट होने वाले अनुभव के बिना कुछ भी याद रखना होगा ? उदाहरण के लिए, यहाँ कुछ भी दिखाई नहीं दे रहा है या सुनाई नहीं दे रहे थे, तो क्या ये स्मृति में होगा कि क्या देखा या सुना था ? यदि कोई इंद्रियों पर अनुभव नहीं होता है तो कुछ भी नहीं याद रखा जा सकता है।

जब हम समझते हैं, कि हम जानते हैं कि यह हर जीवन की कहानी है। यह सभी जन्मों में जन्म और मृत्यु के चक्र(संसार-वृत्त)<sup>30</sup> के लिए सच है, कि जहाँ धर्मों को गलती से एक स्वयं के लिए, लिया जाता है- जबकि वास्तव में कोई नहीं है।

डीजे: मैं एक हालिया अनुभव का उदाहरण देना चाहूँगा। यह एक ऐसे दोस्त के बारे में है, जिसका निराशाजनक प्रेम संबंध था। जिस व्यक्ति से वह गहरा प्यार करता था वह अब उससे प्यार नहीं करता है और वह उसके साथ नहीं रहना चाहता है। मेरे दोस्त को बहुत तकलीफ हो रही है। वह बहुत दुखी है, इसलिए परेशान है कि उसे लगता है कि अन्य चीजों का अब कोई अर्थ नहीं है। हम इस स्थिति में लोगों को उनकी पीड़ा को समझने या आगे बढ़ने में कैसे मदद कर सकते हैं ?

एस : अगर आपके दोस्त ने इस व्यक्ति को कभी नहीं देखा है तो क्या वह प्यार में पड़ सकता है ?



डीजे: नहीं। अगर उसने इस व्यक्ति को कभी नहीं देखा होता, तो वह लगाव कभी पैदा नहीं होता।

एएस : लेकिन लगाव उत्पन्न हुआ, देखने की वजह से, सही है ?

डीजे: हाँ, सही है।

एएस : वह नहीं जानता है कि उसने जो देखा, वह (वो पल) जा चुका है। वह एक ऐसी वस्तु से प्यार करता है जो पूरी तरह से चला गया है, लेकिन अज्ञानता के कारण, वह मानता है कि वह वस्तु अभी भी मौजूद है। अज्ञानता ही उसकी आसक्ति का कारण है। आसक्ति या लगाव एक वास्तविकता है, यह वास्तविक है और यह मौजूद है। धारा में प्रवेश करने वाला<sup>31</sup> और कभी वापस ना लौटने वाले<sup>32</sup> में अभी भी लगाव है। केवल अरिहंत, जो उच्चतम स्तर की समझ प्राप्त कर चुके हैं, उन्होंने पूरी तरह से आसक्ति या लगाव को मिटा दिया है।

दोषों को केवल उनके होने का कारण क्या हैं, यह समझकर मिटाया जा सकता है। इससे कोई फर्क नहीं है कि हम क्या कर सकते हैं या क्या करना चाहिए। यह अज्ञानता है जो दोषों के कारण को नहीं जानती है-क्योंकि वे दंभ या मान, स्वयं से प्रेम या सभी दुखों को समाप्त करने की इच्छा रखते हैं। यदि कारणों का उन्मूलन नहीं किया जाता है तो उनके परिणाम होंगे। यदि हम समझते हैं कि धम्म, स्वयं नहीं हैं, तो हम जानते हैं कि जब तक घटनाएँ, प्रत्यक्ष उत्पन्न और भंग नहीं होगा तब तक आसक्ति बनी रहेगी।

धारा-प्रवेश करने वाले की समझ, घटना की वजह से उत्पन्न और भंग होती है, लेकिन प्रज्ञा के उस स्तर पर भी लगाव के पकड़ को ढीला नहीं होने देता। तो फिर भी, धारा-प्रवेश करने वाले के लिए यह असंभव है कि वह सभी प्रेम, आसक्ति, चाहत और मोह को त्याग दे, जो एक लंबे समय से बेशुमार तरीकों से इकट्ठा हो रहे हैं।



हमें पढ़ा है कि उनके प्रवर्जित होने से पहले बुद्ध बहुत लंबे समय तक बोधिसत्व (बुद्ध होने के मार्ग पर) थे। संन्यासी सुमेध (गौतम बुद्ध का पिछला जीवन) ने दीपान्कर<sup>33</sup> बुद्ध से एक भविष्यवाणी प्राप्त की, कि “चार असंख्यक<sup>34</sup> और 100000 कल्पों<sup>35</sup> में बुद्ध बनेगा और इस सच्चाई के प्रति जागृति होगा”, जिसकी चर्चा अभी हम कर रहे हैं।

चार आर्यसत्य को प्रत्यक्ष अनुभव द्वारा महसूस किया जाना चाहिए। जब तक दुख के आर्य सत्य का बोध नहीं होता है, तब तक कि सभी चीजें कुछ भी नहीं हैं, लेकिन वास्तविकताओं के उत्पन्न-और-भंग होने पर बंधन होगा। इस समझ के बिना, चीजों को निरंतर नित्य के रूप में ही देखते रहेंगे फिर इससे कोई फर्क नहीं पड़ता है कि हम कितना भी सुनें। जब हम वास्तविकता के बारे में सच्चाई नहीं जानते तो हम लोगों को कैसे, नहीं जुड़ने या लगाव रखने के लिए कह सकते हैं ?

डीजे: कुछ भी करने के लिए असंभव।

एस : यदि हम आज को समझना शुरू नहीं करते हैं, तो हम कब शुरू करेंगे ? बुद्ध की शिक्षाओं को समझने वाला कोई भी व्यक्ति कभी भी यह नहीं कहता है, कि वे न तो कठिन हैं और न ही गहरा। यही कारण है कि जब तक वह बुद्धत्व तक पहुँचने तक, बुद्ध ने भी निपुणता का विकास किया। उपदेशों के प्रत्येक शब्द की करुणा हमें समझाने में मदद करती है अन्यथा बाकी सब अंधेरो या अज्ञानता में क्या होगा।

बुद्ध के समय में लोगों ने आर्य सत्य को समझ लिया और बहुत से लोग “अरिहंत” बन गए। यदि वे उस स्तर तक नहीं पहुँचे तो वे कभी ना लौटने वाले अर्थात् “अनागामी”, एक बार वापसी या जन्म अर्थात् “सकदागामी” और धारा में प्रवेश करके अर्थात् “सोतापन”( जो केवल सात जन्म और ग्रहण करेंगे) बन गए। कुछ भले और सामान्य (कल्याण-पुत्रजन ) लोग भी थे, जिनमें अभी भी खामियाँ या दोस था, परन्तु धम्म को समझने के लिए उनके पास “कुसल का संग्रह”<sup>36</sup>था, अंततः उन्होंने सभी खामियाँ या दोसो समाप्त कर लिया होगा ।





बुद्ध की शिक्षाएँ अभी भी जीवित हैं। हालांकि, आप अपने मित्र को क्या करना चाहते हैं, यह जानने के लिए, कि दुख से परे जाना और प्यार और लगाव से मुक्त होना, उसके लिए कभी ना वापस लौटने वाले अर्थात् अनागामी के स्तर की प्रज्ञा और समझ की आवश्यकता होती है।

विशाखा मिगारमाता, जिसे दानशीलता या उदारता में सबसे प्रमुख शिष्य माना जाता है, जो बहुत कम उम्र में एक धारा(धम्म की धारा)-प्रवेशक अर्थात् सोतापन बन गई थी। वह शादी करके लिए चली गई और कई बच्चों और पोते-पोतियों के साथ एक बड़ा परिवार हुआ। एक बार में सभी दोसो को समाप्त नहीं किया जा सकता। स्वयं के प्रति मिथ्या दृष्टिकोण, जो अज्ञानता के साथ मिलकर उत्पन्न होता है, पहले मिट जाना चाहिए। तब समझ विकसित होता है और धीरे-धीरे शेष बचे दोसो को खत्म करता रहता है।

प्रत्येक चित्त में छिपी हुई प्रवृत्तियाँ, अनुसय, प्रत्येक चित्त में बाधक पड़े रहते हैं, यहा तक की कुसल चित्त में भी हैं, ये हैं जैसे, इन्द्रिय विषयक से चिपक जाना, घृणा, मिथ्या दृष्टिकोण, संदेह, दंभ या मान, अस्तित्व से चिपकना और अज्ञानता। ये उत्पन्न नहीं होते हैं, लेकिन वे किसी भी समय अकुसल की परिस्थिति उत्पन्न कर सकते हैं। “प्रवज्या के विभिन्न चरणों में इन्हें चरणबद्ध तरीके से मिटा दिया जाता है। केवल अरिहंत में छिपी हुई प्रवृत्तियाँ नहीं होती हैं”। [नीना वैन गोकॉम]। फुटनोट 5 भी देखें।

हम उन चीजों से प्रसन्न हो सकते हैं जिन्हें हम जानते हैं कि वे वास्तविक नहीं हैं, उदाहरण के लिए कृत्रिम हीरे या मोती। कभी-कभी वे इतने वास्तविक दिखते हैं कि उन्हें नापसंद करना मुश्किल होता है। हालांकि यहाँ तक कि कोई जानता भी है, कि वे नकली हैं, फिर भी वो उनके बहुत शौकीन हैं। यह आर्य सत्य का भेद जानने के समान है कि इसमें अतीत से संचित दोसो की संख्या अनगिनत है, जो एक बार में सभी को समाप्त नहीं किया जा सकता है।



प्यार या लगाव, या किसी अन्य दोष के कारण होने वाली पीड़ा को समाप्त करना, एक स्तर की समझ के अनुसार होगा। दूसरों की मदद करने का सबसे अच्छा तरीका कि धीरे-धीरे सच्चाई को समझने में उनका सहयोग करना है।

यदि हम दुख से मुक्त होना चाहते हैं या वास्तविकता को समझना चाहते हैं, लेकिन अभी तक ये समाप्त नहीं हुआ है, जब तक ये है, तब तक मृत्यु और पुनर्जन्म के सतत चक्र को समाप्त नहीं किया जा सकता है, तो इसीलिए वास्तविकता क्या है, और कुसल और अकुसल को समझना, यह जानना कल्याण कारक है। यह हम सभी को खुद को और दूसरों को नुकसान पहुंचाए बिना एक कुसल तरीके से जीने में मदद करता है। अकुसल के बिना हम दुनिया में अधिक आराम से रहते हैं। यदि बीमारी खत्म हो जाती है या अन्य कठिनाइयाँ, तो दिमाग शान्त रहता है, विचलित नहीं होता है और हम एक-दूसरे की मदद कर सकते हैं, और परिस्थितियों की परवाह किए बिना सभी के लिए चीजों को बेहतर बना सकते हैं।

डीजे: हम उन लोगों की मदद कैसे कर सकते हैं जो पीड़ित हैं, अपने खुले दिल और दिमाग से और इसी की सुनते हैं ?

एस : हमें उनके साथ यह जानने के लिए बोलना चाहिए कि क्या धम्म के एक शब्द के मूल्य को देखने के लिए उनके पास संचय है या नहीं। कुछ लोग बिल्कुल नहीं सुनेंगे, जैसे कि यह बेकार या समय की बर्बादी है। सबसे पहले, लोगों को यह जानना आवश्यक है कि कुसल क्या है, और अकुसल क्या है और यह विश्वास है कि अकुसल के निरंतर संचय को कम करने का एक तरीका है, जो खुद को और दूसरों को नुकसान पहुंचाने से रोकता है।

उन्हें तर्क सुनने की जरूरत है। दरअसल, अगर हम छोटी उम्र से ही बच्चों को पढ़ाना शुरू करते हैं, तो वे थोड़ा-थोड़ा करके समझना शुरू कर सकते हैं। यह किताबों के माध्यम से आर्य सत्य के बारे में सीखने से बहुत अलग है, जिसके परिणामस्वरूप शब्दों और नामों की तुलना में बहुत कम जानकारी है।



डीजे: क्या यह संभव है कि शिक्षक भी न समझें ?

एएस : बेशक, क्योंकि अगर हम तीन पिटक(त्रिपिटक)<sup>37</sup> में दर्ज हर शब्द को सही ढंग से समझते हैं, तो बुद्ध के शब्द और अभी दिखाई देने वाली वास्तविकता समान होगी।

डीजे: अनिष्ट, जिससे हमें वास्तव में डरना चाहिए, या वो डर, जिससे हम अभिभूत हो सकते हैं, वह अज्ञानता है, है ना ?

एएस : निश्चित रूप से, क्योंकि अगर अज्ञानता या गलत दृष्टिकोण है, तो ऐसी गलत समझ, सच्चाई को नष्ट कर देती है।

क्षमा करें, क्या मैं ध्यान केंद्रों के विषय को संबोधित कर सकती हूँ ? मुझे नहीं पता कि क्या श्री बानकोर्न इसके साथ सहज हैं ?

डीजे: हाँ, कृपया आगे बढ़ें।

एएस : बुद्ध की शिक्षाओं में, कहीं भी उन्हें, किसी को, किसी के पास घंटों बैठने, या लेटने या खड़े होने के लिए किसी जगह पर जाने के लिए कहते नहीं पाए गये। समझने के लिए क्या ? प्रवज्या के पहले बुद्ध ने प्रवज्जित होने के लिए बहुत ही लम्बे समय तक प्रयत्नशील थे ? वैरागी गौतम के जन्म से पहले चार असंख्य और 100,000 कल्प, पहले बुद्ध दीपान्कर ने भविष्यवाणी की थी कि तपस्वी सुमेध, आर्य सत्य को जान लेगा, जो गौतम बुद्ध के नाम से एक पूर्ण रूप से प्रवज्जित हो जाएगा। यह सुनकर नगरवासी खुश हो गए। वे जानते थे कि भले ही वे बुद्ध दीपान्कर के समय में इस सच्चाई(आर्य सत्य) का एहसास नहीं कर पाएंगे, लेकिन गौतम बुद्ध के समय में उन्हें अवसर और प्राप्त होगा। तपस्वी सुमेध को अभी तक अनगिनत जन्मों से गुजरना पड़ा था, उस दौरान उन्होंने 24 अलग-अलग बुद्धों से मुलाकात की। बहरहाल, नगरवासी इंतजार कर सकते थे।

दूसरी ओर, आज लोग कुछ भी नहीं समझते हैं, वे एक ऐसे स्थान पर जाते हैं जहाँ वे, जैसा कहा जाता है वैसा करते हैं, वे कुछ ऐसा अभ्यास करते हैं जिसे



वे समझ नहीं पाते हैं, इस दौरान, वो आशाओं और अपेक्षाओं से भरपूर, लेकिन उनको कोई समझ नहीं-यह सब शिक्षाओं को सुनने या उन पर विचार करने के लिए नहीं है।

जब हम उन लोगों से पूछते हैं जिन्होंने विपश्यना का अभ्यास किया है, तो उन्होंने अभ्यास से क्या प्राप्त किया है, जो लोग कुछ भी नहीं जानते हैं (बौद्ध धर्म के बारे में), वे कहते हैं कि वे अच्छा महसूस करते हैं। जिन लोगों ने उपदेशों को सुना या पढ़ा है, वे उम्मीदों से भरे हुए हैं, जैसे कि घटना के उत्पत्ति और भंग को समझने में सक्षम, दोस्रो को मिटाना, वास्तविकताओं को समझना आदि। जो कुछ भी उनकी पृष्ठभूमि है, जब वे सुनते हैं या पढ़ते हैं तो वे सही ढंग से नहीं समझते हैं। जो अभी उत्पन्न हो रही है और भंग हो रही है, आपको उस वास्तविकता को समझने के लिए कहा जाना है, ? किसी को कहीं जाने की जरूरत नहीं है क्योंकि समझ तो इस पल के बारे में है, अब है। समझ कुछ भी करने या कहीं भी जाने के बारे में नहीं है। "करना" या "जाना" गलत दृष्टिकोण को इंगित करता है, ये अनन्त(अस्वयं) की समझ में कमी से आता है। यह अलग है, क्या यह नहीं है ?

यह समझने के लिए कि बुद्ध कौन है, हमें यह जानकर शुरू करना चाहिए कि शब्द "बुद्ध", जिसका अर्थ है "पर्या" (प्रज्ञा या समझ), तात्पर्य है कि बुद्ध "बुद्धिमान" हैं। अगर यह प्रज्ञा नहीं है कि वास्तविकता क्या है, और बुद्ध ने जो सिखाया है, उस विचार की कोई समझ नहीं है, तो क्या कोई बौद्ध हो सकता है ?

यह वह जगह है जहां हमें सच्चाई को समझने के लिए सुधारों को स्वीकार करने के लिए ईमानदार होना होगा। अन्यथा, हम अज्ञानता में काम करते हैं, जिसके परिणामस्वरूप अधिक अज्ञानता होती है और सभी प्रकार की हानि होती है।

डीजे: इस मामले में, ध्यान में बैठने के लिए अभ्यास करना, बौद्ध धर्म के बारे में सीखने की शुरुआत के रूप में नहीं माना जा सकता है, है ना ?



एएस : विपश्यना केंद्र क्या हैं ? वहाँ पर, तुम क्या करते हो ?

डीजे: आप बैठने के लिए जाते हैं।

एएस : क्यों बैठो ? हम अभी बैठे हैं।

डीजे: जो सिखाया गया है उसका पालन करने के लिए।

एएस . किसके द्वारा सिखाया जाता है ?

डीजे: विपश्यना शिक्षक के द्वारा।

एएस : विपश्यना शिक्षक कौन है ?

डीजे: इसका जवाब देना मुश्किल है।

एएस : देखें; हम अज्ञानता के साथ जाते हैं और इसके परिणामस्वरूप और अधिक अज्ञानता है।

डीजे: हमारे अज्ञानता के कारण, हम स्वीकार करते हैं कि जो कोई भी विपस्सना सिखाता है, वो एक ज्ञानी व्यक्ति के रूप में ध्यान सिखाता है।

एएस : फिर एक पूर्ण रूपेण प्रवर्जित ने क्या सिखाया ?

डीजे: उनकी शिक्षाओं का अध्ययन किए बिना हम अपने स्वयं के निष्कर्ष पर आते हैं।

एएस : तो क्या बुद्ध के गहन शब्दों का अध्ययन किए बिना अपनी समझ बनाना गलत है ?

डीजे: यदि हम बुद्ध के शब्दों का अध्ययन नहीं करते हैं, तो हमारी अपनी समझ को बौद्ध धर्म नहीं माना जा सकता है।

एएस : बेशक। जो लोग विपस्सना केंद्रों में जाते हैं, वे किसकी शब्दों को सुनते हैं ? बुद्ध ने कभी किसी को बैठने, खड़े होने, सोने से परहेज करने या लेटने या ऐसा कुछ भी करने के लिए नहीं कहा। एक विपस्सना शिक्षक श्री थावरत हुआ करते थे, जिन्होंने शिक्षण बंद कर दिया क्योंकि उन्होंने धीरे-धीरे सच्चाई



को समझा और महसूस किया कि उन्होंने जो पढ़ाया था वह पूरी तरह से गलत था। जब उसे पता नहीं था कि क्या करना है तो उसने अपने छात्रों को खरपतवार(व्यर्थ शिक्षा) लगाना सिखाया। वह कैसे किसी समझ को जन्म दे सकता है ?

डीजे: खरपतवार लगाने से क्या समझा जा सकता है ?

एएस : ठीक है, बिल्कुल यही है। अपनी अज्ञानता के कारण उन्होंने सिखाया, क्योंकि वे कई साख या विभिन्न मतों के अनुयायी वाले एक विपस्सना शिक्षक थे।

डीजे: यदि ऐसा है, तो हम बुद्ध के शब्दों को कहाँ से जान सकते हैं ?

एएस : शिक्षाओं को तीन टोकरी में जो प्रत्येक पूरी तरह से एक दूसरे के साथ सुसंगत है, अर्थात्, विनय, सुत्त और अभिधम्म, के रूप उसे पूरी तरह से निर्धारित किया गया है। वे उन चीजों के बारे में बात करते हैं जो हर समय और उम्र के लिए सही हैं "वे अभी सच हैं"।

डीजे: इसका मतलब है कि हमें तीन पिटको का अध्ययन करने की आवश्यकता है ?

एएस : निश्चित रूप से। "धम्म सूक्ष्म, गहरा और देखने में कठिन है।" ये बुद्ध द्वारा उनके प्रवर्जित होने पर, उनके सत्य के प्रति जागरण पर बोले गए शब्द हैं। क्या हम कभी इन शब्दों पर विचार करते हैं ? बुद्ध के गहन चिन्तन<sup>38</sup> के क्षण की कहानी बुद्ध के अनिच्छुकता(किसी भी भौतिक विषयों के प्रति लालसाएं ना होना) के बारे में पहली बार में बताती है क्योंकि धम्म बहुत ही गहरा और समझने में कठिन है। हालाँकि, उन्होंने देखा कि ऐसे लोग थे जो समझ सकते थे और ब्रह्मा के सिखाने के निमंत्रण को स्वीकार करने का फैसला किया।

डीजे: यह समझने के लिए बहुत सूक्ष्म और कठिन है। हम कैसे शुरू कर सकते हैं और यह समझ कहाँ से आ सकती है ?



एस : मिस्टर बानोकोर्न, क्या आपने कभी “पारमी(पूर्णता)” शब्द सुना है ?

डीजे: हाँ, मेरे पास है।

एस : तो इसका क्या मतलब है ? हमने प्रत्येक शब्द के गहरे अर्थ के बारे में बिल्कुल नहीं सोचा है। देखो, पार का अर्थ है तट, पारमी का अर्थ है दूसरे तट पर पहुंचना। यह किनारा उन अवगुणों से भरा है जो अव्यक्त प्रवृत्तियों के रूप में संचित हैं और चित्त के प्रत्येक क्षण में पाये जाते हैं। वे आगे के दोषों को उत्पन्न करने के लिए एक परिस्थिति हैं, जिससे उनकी प्रवृत्ति बढ़ जाती है। इन अव्यक्त प्रवृत्तियों को तब तक बनी रहती है जब तक कि उन्हें प्रवर्जित होकर उन्हें छोड़ा नहीं जाता। यह तभी होता है कि जब हम दूसरे उस किनारे पर पहुंच जाते हैं, जिस किनारे पर कोई खराबी ना है।

इसमें कितना समय लगेगा ? सभी पारमियों का विकास करना होगा। पारमी के बिना, अर्थात्, धम्म को सुने बिना, समझ, लगन, सत्यता, निष्कपटता, संकल्प और दृढ़ विश्वास, को जानने के बिना, दुखों का निवारण कैसे हो सकता है ?

क्या करने के लिए एक ध्यान केंद्र पर जाएं ? पूरी तरह से प्रवर्जित अर्थात् बुद्ध के शब्द कहाँ हैं ? क्या उसने पारमी के बारे में पढ़ाया जाता है ? अपने प्रवर्ज्या से पहले उन्होंने कितना प्रयास किया ? यहां तक कि उनके सबसे प्रमुख शिष्यों ने भी पारमियों को पाने के लिए प्रयत्न किया। तो क्या आजकल लोग एक शब्द को भी समझते हैं ? बावजूद, वे ध्यान केंद्रों पर जाने के लिए एक-दूसरे को प्रोत्साहित करते हैं।

यह हानिकारक है या नहीं ? जो हानिकारक है, वह केवल यह वैश्विकमहामारी नहीं है , अंततः इसे दूर किया जा सकता है। वास्तव में जो हानिकारक है वह अज्ञानता है। इसे कैसे मिटाया जा सकता है ? अगर बुद्ध की अनुग्रह की कोई कदर नहीं है, तो अज्ञानता लगातार बढ़ती जा रही है। बुद्ध ने पूर्ण रूप से प्रबुद्ध बनने के लिए आवश्यक पारमियों को पाने के लिए प्रयत्नशील रहे।



उन्होंने यह उन लोगों के लिए किया जो धम्म को समझने में सक्षम हैं, लेकिन खुद से ऐसा नहीं कर सकते।

डीजे: क्या बुद्ध की शिक्षाओं के लिए कोई खतरा या भय है ?

एएस : हां, यह है।

डीजे: यह क्या है ?

एएस : मिथ्या दृष्टि ।

डीजे: ऐसा कैसे ?

एएस : यह सोचना कि बुद्ध की शिक्षाएं आसान हैं और यह सोचकर कि अध्ययन करने की कोई आवश्यकता नहीं है। क्या आपने कभी ऐसा सुना है ?

डीजे: कोई अध्ययन करने की आवश्यकता नहीं है ?

एएस : बुद्ध की शिक्षाएँ असाधारण रूप से गहरी हैं। इसका अध्ययन करना ही होगा। आप समझ सकते हैं ? यह पहले से ही अलग है। लोग अध्ययन क्यों नहीं करते ? अध्ययन का अर्थ है प्रत्येक शब्द को ध्यान से समझना, यह समझना कि प्रत्येक शब्द, जो अभी उत्पन्न होने वाली वास्तविकता का प्रतिनिधित्व करता है। अध्ययन के बजाय वे खुद से शिक्षाओं का समझने की कोशिश करते हैं। क्या उनकी समझ, बुद्ध की समझ के बराबर संभवतः हो सकती है ? वे प्रश्नों के उत्तर नहीं दे सकते हैं, यहाँ तक कि एक शब्द के अर्थ के बारे में भी नहीं बता सकते हैं। धम्म क्या है ? आरिय-सच्च क्या है ? आरिय-सच्च भी धम्म है। बिना अपवाद के सब कुछ धम्म है। धम्मों में कुसल धम्म (कुसल वास्तविकता), अकुसल धम्म (अकुसल वास्तविकताएं) और अव्यक्त धम्म (अनिश्चित, न तो पूर्ण कुसल और न ही अकुसल वास्तविकता) होते हैं। एक थाई अंतिम संस्कार में हम आम तौर पर सुनते हैं, "कुसल धम्म, अकुसल धम्म, अव्यक्त धम्म"। लेकिन कौन सुनता है ? कौन समझता है ? कौन जानता है ? और फिर एक ध्यान केंद्र में जाता है... ?<sup>39</sup>





क्या जो लोग ध्यान सिखाते हैं वे वास्तव में सोचते हैं कि वे लोगों को दोषों से छुटकारा दिला सकते हैं ? बुद्ध ने किसी और की तुलना में ज्यादा, 45 वर्षों तक दिन और रात सिखाया। यहां तक कि रात में देव<sup>40</sup> भी बुद्ध के पास आते थे, और सवाल पूछते थे। अगर बुद्ध प्रबुद्ध या प्रवर्जित नहीं हुए होते और उन्हें इस तरह पढ़ाया जाता तो हमें एक शब्द भी सुनने का अवसर नहीं मिलता।

चाहे कोई भी सोचता हो, सभी परिस्थिति जन्य, वास्तविकताएं (संसार-धम्म) अनित्य हैं, सभी परिस्थिति जन्य, वास्तविकताएं, दुःख हैं और सभी वास्तविकताएं (धम्म) स्वयं नहीं हैं। क्या आप देख सकते हैं कि स्थितियाँ कैसे बदलती हैं ? पहले दो पहलू, अनित्यता और दुःख, घटनाओं की परिस्थितियाँ का संदर्भ देते हैं, लेकिन तीसरा पहलू, "सभी धम्म स्वयं नहीं हैं" कोई निष्कर्ष नहीं देते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि "धम्म" का अर्थ है "सब कुछ वास्तविक है", भले ही वह परिस्थिति जन्य (संसार या संखत)<sup>41</sup> या बिना परिस्थिति जन्य (विसंसार)<sup>42</sup> हो ।

अपनी महान करुणा से बुद्ध ने धम्म की सूक्ष्मताओं का बहुत ही विस्तृत रूप से ब्योरेवार सिखाया। वह जानते थे कि लोगों ने कल्पो से अंतहीन मौत और पुनर्जन्मों से अज्ञानता को संचित कर रखा है। कुशल और अकुशल के बीच का अंतर न जानना खतरनाक है, क्योंकि इसी से सभी प्रकार के बुरे कम्म होते हैं या सभी अकुशल कार्यों की उत्पत्ति होती है। वास्तविकता को समझे बिना इस खतरे को पार करना या बाहर निकलना असंभव है। क्या जो सत्य है, उसे समझे बिना कोई अच्छा या नैतिक रूप से निपुण व्यक्ति हो सकता है ? क्या कोई बुराई से बच सकता है ?

डीजे: अंतिम विश्लेषण में, बौद्ध धर्म में मौजूदा संकट का सर्वोत्कृष्ट निष्कर्ष क्या होगा ?

एस : "बौद्ध धर्म" या "बौद्ध प्रेरणा या व्यवस्था" का अर्थ है पूर्ण रूप से प्रबुद्ध एक शब्द। खतरा, उन शिक्षाओं का नष्ट होना है, जो तब होती हैं जब



लोग उन्हें सम्मान के साथ अध्ययन नहीं करते हैं। केवल वही व्यक्ति जो शिक्षाओं के लिए बहुत ही ज्यादा सम्मान और विस्तार पर बहुत ध्यान देने वाला हो, वही ठीक से अध्ययन कर सकता है। हमें सभी शिक्षाओं के, शब्द दर शब्द पर विचार करना होगा, और यह देखना होगा कि उनका अर्थ तीनों पिटको में सुसंगत है। उदाहरण के लिए एक वाक्यांश "सभी चीजें जो वास्तविक हैं वे धम्म हैं"। कुछ कहते हैं कि अभी भी कुछ चीजें हैं जो स्वयं (अत्त) हैं। यह कैसे हो सकता है, जो शिक्षाएँ, स्पष्ट और सुसंगत हों कि सभी धम्म हैं, वो बिना किसी अपवाद के स्वयं-नहीं या अस्वयं हैं ? सही क्या है यह जानने के लिए सच्चाई की जांच करनी होगी।

क्या कोई भी उनके क्रोध, लगाव, गलत कार्यों या देखने की आज्ञा दे सकता है या कोई नियंत्रित कर सकता है ? हम अभी सुन रहे हैं, क्या हम इसे रोक सकते हैं ? अगर हमें लगता है कि हम जब चाहे सुनने को रोक सकते हैं, तो हम स्वयं-नहीं या अस्वयं की प्रकृति को नहीं समझते हैं कि सभी चीजें अनत्त हैं। धम्म केवल तभी उत्पन्न होता है जब उचित कारण और परिस्थितियाँ हों। यदि कोई उपयुक्त स्थिति नहीं है, तो वे उत्पन्न नहीं हो सकते। यदि परिस्थितियाँ उपयुक्त हैं, तो उन्हें उत्पन्न होना होगा। यदि कोई आंख नहीं है, तो क्या कोई भी चीज, हम देख सकते हैं ?

डीजे: नहीं, हम कुछ नहीं कर सकते।

एस : चक्षुआयतन की उत्पत्ति के लिए होनेवाले कारण के बिना, कोई भी, एक चमत्कार करनेवाला भी, इसे नहीं उत्पन्न कर सकता है। चक्षुआयतन पदार्थ अर्थात् रूप है। पदार्थ (भौतिकता) एक वास्तविकता है जिसे कुछ भी नहीं पता है। इसे रूप-धम्म कहा जाता है। सभी धम्मों की तरह, परिस्थितियों के आधार पर रूप उत्पन्न होते हैं। वे या तो कम्म, चित्त, तापमान या पोषण द्वारा परिस्थिति जन्य हैं। पोषक तत्व जीवित प्राणियों को भोजन के अंतर्ग्रहण द्वारा बनाए रखने का कारण बनता है। अन्य प्रकार के पोषण भी हैं।



डीजे: अचन सुजिन, आपका जवाब पूर्ण और समझनेयोग्य है। अज्ञानता और मिथ्यादृष्टि ही अनिष्ट की उत्पत्ति का कारण बनती है। इसलिए हमें धम्म का अध्ययन सम्पूर्ण रूप से करने की आवश्यकता है।

एस : हमें धम्म का अध्ययन, सम्मान के साथ करने और शिक्षाओं को बनाए रखने के लिए एक-दूसरे की मदद करने की आवश्यकता है। शिक्षाओं को सुनने का अवसर प्राप्त होना इस सम्सार में यह बहुत दुर्लभ है। एक बार जब शिक्षाएं खो जाती हैं, तो वे लंबे समय के लिए बहुत दूर चली जाती हैं ।

उन्हें सुनना जीवन की सबसे ज्यादा कीमती चीज है। विपस्सना केंद्र, या उन लोगों के साथ अध्ययन करते हैं जो बुद्ध ने जो पढ़ाया था, उसके अलावा वो कुछ और सिखाते हैं, तो ये शिक्षाओं के विनाश की ओर ले जाते हैं। क्या यह खतरनाक है ?

डीजे: हाँ, यह है।

एस : अज्ञानता से ज्यादा खतरनाक कुछ भी नहीं है। हर कोई कुछ चाहता है। हम खुशी और आराम चाहते हैं लेकिन हम इन परिणामों के लिए, सही कारणों को नहीं जानते हैं। हम जानना चाहते हैं कि दुनिया भर में होने वाली बीमारियों से खुद को कैसे बचाएं। यदि बीमारी ऐसी चीज है जो तापमान (उत्तु) से उत्पन्न हुई है, तो इसका इलाज किया जा सकता है।

कई वैज्ञानिक और चिकित्सीय विकास हैं जो मदद कर सकते हैं। वह कर्म के परिणाम हैं, जिसका इलाज नहीं किया जा सकता है। यदि यह कम्म बुरा है, परिणाम अच्छे नहीं हो सकते तो, फिर चाहे आप कितना भी प्रयास करें, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता है ।

डीजे: यदि यह अच्छा काम है तो परिणाम अच्छा होगा।

एस : कोई भी अच्छे परिणाम(विपाक) को रोक नहीं सकता है। हम देख सकते हैं कि एक ही व्यक्ति के परिणाम, विविध और भिन्न भिन्न हो सकते हैं।



प्रत्येक व्यक्ति के लिए, आस्तित्व के सभी पहलू - चेहरे की विशेषताएं, रूप, ज्ञान, पद, प्रतिष्ठा- ये सब अद्वितीय या अलग-अलग हैं।

उपदेश जटिल और सूक्ष्म हैं। एक चित्तक्षण उत्पन्न होता है और पूरी तरह से भंग जाता है, फिर कभी वापस नहीं लौटता। जो देखा गया था, जो ज्ञात था, जिसके बारे में सोचा गया था, और अन्य परिस्थितियों जन्य कारक एक साथ आने वाले चित्त, जो पिछले चित्त के भंग होने के तुरंत बाद ही अगला चित्त उत्पन्न होकर के उसका यानी भंगुर चित्त का अनुगामी होता है। वर्तमान चित्त के भंग के तत्काल बाद, चित्त के उत्पन्न होने का हमेशा कारण बनता है।

सांसारिक व्यवस्था या विषयों की एक अंतहीन संख्या है, लेकिन धम्म की गहराई और सूक्ष्मता असीम रूप से अधिक गहरा है। फिर भी, हम इसका अध्ययन नहीं करते हैं। यदि हम इसे सम्मान के साथ संरक्षित नहीं करते हैं, तो समय के साथ धम्म का आस्तित्व समाप्त हो जाएगा। हमें स्वयं के बारे में ईमानदार होना चाहिए कि क्या जो धन्यता अर्थात् बुद्ध के द्वारा घोषित शब्द है, उन शब्दों की सच्चाई के बारे में हमारी समझ सही है। पूरे सृष्टि में कोई भी उतना नहीं जान सकता है। एक समय में केवल एक ही पूरी तरह से प्रबुद्ध अर्थात् बुद्ध हो सकता है।

डीजे: बहुत अच्छा! साधु... एक बार फिर, अचन के साथ एक चर्चा ने मुझे सावधानीपूर्वक अध्ययन के माध्यम से विचार करने के लिए अधिक अंतर्दृष्टि और विचार दिए हैं - धम्म का अध्ययन करने के विचार, तीनों टोकरी अर्थात् त्रिपिटक, को सम्मान और ध्यान के साथ<sup>45</sup> के साथ अध्ययन करने का विचार।

एस : अंत में, सभी को इस दुनिया से गुजरना होगा, चाहे वर्तमान वायरस से जो महामारी या कुछ और हो गया हो। अगले जीवन के लिए केवल एक ही हितकारी चीज है, अच्छाई और सही समझ का संग्रहण। यहां तक कि जब हमारे पास धम्म को सुनने और उसका अध्ययन करने का अवसर होता है, तब भी हम अक्सर आशंकाओं में डूबे रहते हैं और सप्रसंग से अथवा अप्रसंगवश हम



प्राप्त अवसर को गवां देते हैं। हालांकि, हम अज्ञानता से डरते नहीं हैं। अन्य आशंकाओं की तुलना में अज्ञान कितना अधिक भयावह है ?

डीजे: सच में, अज्ञानता अधिक भयावह है। मैंने किसी को अज्ञानता के भय के बारे में बात करते हुए नहीं सुना है जैसे कि आपके पास है।

एस : हमें अज्ञानता का कोई डर नहीं है क्योंकि हम इसके नुकसान से अनभिज्ञ हैं।

डीजे: लोगों के पास बहुत सारे भय हैं, जैसे कि अंधेरे, भूत, गरीबी, दर्द, मौत का डर - लेकिन मैंने कभी किसी को अज्ञानता के डर से बात करते नहीं सुना।

एस : वास्तव में। क्या कोई अज्ञानी होने पर नुकसान से मुक्त हो सकता है ?

डीजे: असंभव।

एस : लोग सही समझ के मूल्य और अज्ञानता के नुकसान को नहीं देखते हैं। धम्म का अध्ययन करने से समझ और ज्ञान प्राप्त होता है जो स्वयं और दूसरों दोनों के लिए फायदेमंद होता है। कितना फायदा ?

डीजे: हर तरह का लाभ।

एस : स्वयं के लिए और दूसरों के लिए लाभ।

डीजे: जिसका अर्थ सभी के लिए है।

एस : यदि हर कोई समझ के मूल्य और अज्ञानता के नुकसान को देख सकता है, तो लाभ बहुत अधिक होगा।

डीजे: अंत में, अचन सुजैन, आप बौद्धों को क्या कहते हैं ?

एस : ईमानदार हो। "बुद्ध" शब्द का अर्थ है "बुद्धिमान व्यक्ति"। बुद्ध ने सिखाया ताकि हम समझ सकें कि हम अपने आप पर क्या नहीं कर सकते। एक बौद्ध वह है जो जानता है कि बुद्ध ने क्या सिखाया। प्रत्येक शब्द का



ध्यानपूर्वक और गहन अध्ययन किया जाना चाहिए। प्रत्येक त्रिपिटक को अन्य दो के अनुसार पूरी तरह से समझा जाना चाहिए।

आज लोग सोचते हैं कि चूंकि समय बदल गया है, इसलिए भिक्खु<sup>46</sup> के लिए पैसा स्वीकार करना ठीक है, हालांकि यह उन लोगों के लिए अनुशासन के विपरीत है जिन्होंने गृहस्थ जीवन त्याग दिया है। गृहस्थ के सुखों और खुशियों को त्यागने के बाद धन प्राप्त करना और उसे संभालना कैसे सही हो सकता है ?

उपसम्पदा का मतलब है सब कुछ छोड़ देना। यदि विनय का सही ढंग से अध्ययन और समझ है, तो यह स्पष्ट हो जाएगा कि उपसम्पदा का उद्देश्य दोसो की सफाई है। अज्ञानता के नुकसान को समझना जो कि सभी दोषों की जड़ है, धीरे-धीरे अकुसलता कम होती है और सभी दोसो का उन्मूलन होता है। जो लोग इसे समझते थे उन्हें सावक (श्रोता या शिष्य) कहा जाता था। बुद्ध ने उन्हें अपने दिल से पैदा हुए बच्चे कहा है । अपनी बुद्धिमत्ता और ज्ञान के साथ बुद्ध ने अन्य लोगों को धम्म का अध्ययन करने और दोषों को समझने वाली समझ को विकसित करने के लिए गृहस्थ जीवन को त्यागने के लाभ सिखाए।

उपसम्पदा का जीवन हालांकि सभी के लिए उपयुक्त नहीं है, क्योंकि गृहस्थ के पास उस जीवन के लिए संग्रहण (कम्मा और विपाक) नहीं है, हालांकि, वे धम्म को समझ सकते हैं और चिकित्सक जीवक कोमरभक्क की तरह धारा-प्रवेशक बन सकते हैं। बुद्ध के समय में कई आम लोग गृहस्थ जीवन जीते हुए भी महान शिष्य बन गए। वे वास्तविकता को समझने और गैर-वापसी (अरहंत) के स्तर तक पहुंचने में सक्षम थे। अगर उन्हें अरहत्व होने के मार्ग पर इस बात का अहसास हुआ कि वे अब गृहस्थ जीवन नहीं जी सकते, तब वो उस जीवन को त्याग कर उपसम्पदा ग्रहण कर लेते थे। भिक्खु और भिक्खुनी<sup>47</sup> जो अरिहंत नहीं हो पाए थे, उन्हें अपने दोसो को खत्म करने के लिए अध्ययन करते



थे।लोग भी इसी कारणवश अध्ययन<sup>48</sup> करते हैं, जो उनकी संग्रहित प्रवृत्तियों, झुकाव और परिस्थितियों पर निर्भर करती है ।

अगर हम बौद्ध होना चाहते हैं, तो हमारी समझ बुद्ध के जागरण या जागरूकता के अनुसार होनी चाहिए। अपनी महान करुणा के माध्यम से बुद्ध ने धम्म को सिखाया ताकि हम वास्तविकता की गहन सूक्ष्मता को जानना शुरू कर सकें। जबकि हमें समझ के दौरान, शिक्षाओं को बनाए रखना होगा और न केवल इस युग के लिए बल्कि तब तक जारी रख सकते हैं, कि जब तक वे हमें, दूसरों को और दुनिया के हित के लिए दृढ़ बने रहते हैं। दुर्भाग्य से, अगर कोई उनका अध्ययन नहीं करता है, तो शिक्षाएं कम हो जाएंगी और अंततः गायब हो जाएंगी।

डीजे: इस अवसर के लिए हमारा, आपको बहुत-बहुत धन्यवाद और प्रशंसा, अचन सुजैन।

एस : हां, धन्यवाद।

डीजे: धन्यवाद!

1. अचन: शिक्षक, प्रोफेसर हैं, प्रशिक्षक। पाली रूप: आचार्य
2. 2020 CE. 2020 सीई।



3. समझ विकसित करने वाला यह या वह कोई भी नहीं है, लेकिन जब सही परिस्थितियां मौजूद होती हैं, तो दरअसल जो सत्य है वही समझ का एक विषय बन सकता है। [अनुवादक का नोट]

4. कुसल: अच्छा, नैतिक रूप से कुसल, कुसल, पुण्यवान, भलीभांति लाभदायक, भलाई के लिए अनुकूल। अकुसाला: बुरा, नैतिक रूप से अकुसल, अनभिज्ञ, अनैतिक।

5. कम्म: कार्य, काम, करना। संस्कृत में कर्म। स्वैच्छिक क्रिया का अर्थ है, कि शरीर, वाणी या मन से जिस तरह की क्रिया की जाती है उसी के अनुसार फल या परिणाम सहन करने की एक प्रवृत्ति अंतर्निहित होती है। जब लोग कहते हैं, "यह मेरा कर्म है" तो ध्यान दें कि यहाँ पर कर्म का अर्थ क्रिया है, क्रिया का परिणाम (विपाक) नहीं। यह कर्म की शिक्षा भाग्यवाद की हद को कम करता है। कम्मा (इच्छा, स्वैच्छिक, इरादा) एक मानसिक घटना है और इस प्रकार इसे संग्रहित किया हो सकता है। लोग अलग-अलग दोषों (क्लेस) और विभिन्न कम्मा को संग्रहित करते हैं। जीवन में विभिन्न परिणामों के लिए कर्म के विभिन्न संग्रह, परिस्थितियाँ उत्पन्न करते हैं। यह कर्म और विपाका का नियम का कारण और परिणाम/प्रभाव है: नैतिक कारण- कार्य और सिद्धांत है।

6. विपाका: अतीत की हुई कम्म या क्रिया (कर्म) का प्रभाव और परिणाम हैं, या तो यह कुशल कम्मा का परिणाम या कुसल विपाक होता है अथवा अकुशल कम्मा का परिणाम अकुसल विपाक होता है।

7. बुद्ध के समय से पहले, धम्म (वर्तमान पल की वास्तविकता)की व्याख्या की मैंने नहीं सुनी थी। तो सुनने वालों ने वो सुना जो पहले कभी नहीं सुना गया था। [टी एन]

8. क्लेस: खामियाँ, मन-हीनता, अकुसल स्वाभाव। वह जो मन को व्यथित करता है, वह जो दूषित कर देता है, इस प्रकार मन को स्पष्ट रूप से चीजों को देखने में असमर्थ बनाता है (जैसा कि वे वास्तव में होती हैं)। तीन मुख्य





दोष हैं, लालच, नफरत और भ्रम (या अज्ञानता) हैं, तीसरा वह है जो अन्य दो का समर्थन करता है।

9. अरिहंत: वह जो मुक्त हैं, जिसने सभी अवगुणों को मिटा दिया है और इस कारण निब्बान प्राप्त किया है। बोधी के चार स्तरों सोतापन (फुटनोट 31), सकदागामी, अंगामी (फुटनोट 32) और अरिहंत में से प्रत्येक स्तर पर खामियों या दोसों को मिटाया जाता है और / या चरण दर चरण कम किया जाता है।

10. किसी को जितना अधिक समझ में आता है, उतना ही जाग्रत होता है कि वो कितनी कम समझ रखता है, और कितनी अज्ञानता या अविद्या है।

11. अनंत , जो स्वयं नहीं हैं, जिसकी कोई मौलिक इकाई नहीं हैं, अव्यक्तत्व, और जो अनियन्त्रित है। अतः सिद्धांत सिखाता है कि न तो अस्तित्व की भौतिक या मानसिक घटना (nāma-rūpa) के भीतर, और न ही उनके बाहर, कुछ भी पाया जा सकता है जैसे कि मूलभूत के रूप में, एक स्व का अस्तित्व वास्तविक में, मैं-इकाई, आत्मा के रूप में या कोई भी अन्य पदार्थ माना जाता है ।

12. अतः स्वयं, अहम या मैं, व्यक्तित्व, जैसे व्यवहारिक शब्द और किसी भी अस्तित्व के लिए उपाधि बुद्धिस्म में नहीं है। यह भौतिक घटनाओं पर भी लागू होती है, जैसे मेज के सम्बंध में जब भी बात करते हैं तो उसके साथ एक कठोरता, ठोस, पदार्थ जैसे भाव आते हैं।

13. चार महाभूतों की उत्पत्ति एक साथ और रूप के प्रत्येक समूह के साथ होता है कोई फर्क नहीं पड़ता कि वह शरीर है या बाहरी कोई पदार्थ। चार महान तत्वों के अलावा अन्य प्रकार के रूप चारों रूपों पर निर्भर करते हैं और उसके बिना उत्पन्न नहीं हो सकते हैं। वह निम्न रूप है जैसे पृथ्वी तत्व अथवा ठोसपन, पानी का तत्व अथवा द्रवत्व, आग का तत्व अथवा तपन या तेज और हवा का तत्व अथवा गति।



14. धम्म (वास्तविकताएँ), अवधारणाओं, जो की केवल सोचा जा सकता है इसके विपरीत ऐसी विशेषताएँ रखता हैं, जो प्रत्यक्ष जान सकता है। इन्हें वास्तविकताओं, जो विषय को अनुभूति कर सकते हैं(नाम, मानसिकत्व ), उन्हें और वो, जो कुछ भी अनुभूति नहीं कर सकते हैं(रूप, भौतिकत्व), इनमें बांटा जा सकता है

15. प्रतिसंधी चित्त "जीवन का पहला क्षण" या चेतना का पहला क्षण, जन्म या पुनर्जन्म चेतना को जोड़ने वाला।

16. चित्त- चेतना, एक वास्तविकता जो किसी वस्तु के बारे में जानती या जाग्रत है। चित्त को तीन तरीकों से परिभाषित किया गया है: कर्ता के रूप में, कारक के रूप में, और एक क्रियाकलाप के रूप में। कर्ता के रूप में, चित्त वह है जो किसी वस्तु का बोध करता हैं(विषय या वस्तु की उपस्थिति का बोध ) है। कारक के रूप में चित्त वह है, जिसके माध्यम से मानसिक कारकों (चेत्सिक) के साथ वस्तु को पहचानते हैं। एक क्रियाकलाप, के रूप में यह वस्तु को पहचानने की प्रक्रिया है। तीसरी परिभाषा, सर्वथा क्रियाकलाप के संदर्भ में, सबसे अधिक पर्याप्त मानी जाती है: अर्थात्, चित्त मूल रूप से किसी विषय या वस्तु को पहचानने या जानने की गतिविधि या प्रक्रिया है। यह एक कर्ता या कारक नहीं है जो वास्तविक रूप से स्वयं को पहचानने की गतिविधि से अलग रखता है। कर्ता और कारक के संदर्भ में परिभाषाएं उन लोगों के गलत दृष्टिकोण का खंडन करने के लिए प्रस्तावित हैं जो मानते हैं कि स्वयं के स्थाई अनुभूति का कर्ता या कारक है। यह स्वयं नहीं है जो अनुभूति का कार्य करता है, बल्कि चित्त हैं। यह चित्त, संज्ञानात्मक कार्य के अलावा और कुछ नहीं है, और यह प्रक्रिया निश्चित रूप से अनित्य हैं , जो वृद्धि और पतन द्वारा उल्लेखनीय है। प्रत्येक चित्त को जानने का अपना विषय होता हैं। चित्त जो भी दृश्यमान विषय देखती है (चक्षु विनाना) वही उसका विषय हैं।

17. चार आर्य सत्य (ariya-sacca): दुख, दुःख की उत्पत्ति, दुख की समाप्ति और दुख के अंत का मार्ग।



18. पारमी: पूर्णता। बुद्धत्व की ओर जाने वाले दस गुण: (१) देने में पूर्णता या दान , (२) नैतिकता, (३) त्याग, (४) ज्ञान, (५) ऊर्जा, (६) धैर्य या संयम, सत्यता, (७) संकल्प, (८) प्रेम-दया, (९) समभाव। इन गुणों को विकसित किया गया था और बोधिसत्व (बुद्ध होने के मार्ग पर) के द्वारा उनकी पिछली अस्तित्व में परिपक्वता के लिए लाया गया था।

19. दुःख: कष्ट या असंतोष। साधारण स्तर पर इसका मतलब है स्पष्ट पीड़ा जैसे शारीरिक दर्द। सबसे गहरे स्तर पर, "दुःख" सभी मानसिक और शारीरिक घटनाओं की अस्थिर, बदलती प्रकृति को संदर्भित करता है, यहां तक कि सबसे सुखद भी।

20. गुहथाका-सुतनिदेस्सो: सुई या चोटी का ऊपरी सिरा

जीवन, व्यक्तित्व, सुख और दर्द

- यह एक मानसिक प्रक्रिया में सभी एक साथ बंधे हुए है
- एक क्षण जो जल्दी से जगह लेता है।

यहां तक कि इच्छाएं जो चौरासी हजार कल्पों के लिए रहती हैं

- यहां तक कि ये मन के किसी भी दो क्षणों के लिए समान नहीं रहते हैं।

जो मर चुका है, या जो अभी भी यहाँ मौजूद है, उसके लिए क्या खत्म होता है, क्या सभी यहां पर सिर्फ एक संग्रह या योग है ?

- जो चला गया, वो फिर कभी नहीं जुड़ पायेगा।

जो स्थिति अब गायब हो रहे हैं, और जो किसी दिन गायब हो जाएंगे, उनकी विशेषताएं जो इससे पहले गायब हो चुके हैं, उनसे अलग नहीं होंगी

बिना उत्पादन के साथ कोई जन्म नहीं है, कोई रहता है तो वो वर्तमान में होने के साथ रहता है।



जब इसे हम उत्कृष्ट अर्थ के साथ समझे, तो जब मन रुक जाता है, तब दुनिया तब मर जाती है। .

कोई संग्रह नहीं है जो समाप्त हो गया है, भविष्य के लिए कुछ भी जमा नहीं है,

जो पैदा हुए हैं या मौजूद हैं, वे चोटी के प्रारंभ की तरह खड़े हैं।

इन सभी अवस्थाओं का लुप्त हो जाना स्वागत योग्य नहीं है, हालांकि जो घटनाएं धट रही हैं, वो आरम्भिक समय से अपरिवर्तित या अमिश्रित हैं।[स्थित] आते हैं और जाते हैं, ना देख पाने से,केवल उनके द्वारा गुजरने का आभास होता है जैसे आसमान में चमकती बिजली- वे उत्पन्न हैं और फिर गुजर जाते हैं (एंड्र्यू ओलेंदज़की (2005) द्वारा पाली से अनुवादित, Access to Insight.)

21. सम्सार: मृत्यु और [पुनः] जन्म का चक्र , सदा भटकना, बार-बार आना और जाना, आगे बढ़ना, प्रचलन या फेर, जलाया, "भटकने पर"। लगातार बार-बार पैदा होने, बूढ़े होने, बीमार होने और मरने की निरंतर प्रक्रिया।

22. बुद्ध के पूर्व जन्म के किस्से।

23. पानी का तत्व या ससंजन को कार्येंद्रिय के माध्यम से अनुभव नहीं किया जा सकता है, केवल मनोद्वार के माध्यम से। जब हम स्पर्श करते हैं जिसे हम पानी कहते हैं, तो यह केवल ठोसपन, तापमान या गति है जिसे शरीर-बोध के माध्यम से अनुभव किया जा सकता है, ससंजन नहीं। किसी भी प्रकार की भौतिकता के साथ ससंजन या द्रवत्व उत्पन्न होता है। यह अन्य रूपों को एकसाथ संयुक्त कर देता है, ताकि वे अलग अलग बिखरे नहीं। [नीना वैन गोर्काँम]

24. हम यह मान सकते हैं कि हम वस्तुओं की गति देख सकते हैं, लेकिन रूप, जो गति है वह नहीं देखा जा सकता है। गति से हमारा जो अभिप्राय है वह हम इसे पारंपरिक भाषा में व्यक्त करते हैं, जो हवा का तत्व या गति के



जैसा नहीं है। हम यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि कुछ स्थानांतरित हो गया या चला गया है क्योंकि देखने और सोचने के अलग-अलग क्षण हैं, और इनमें अलग-अलग अनुभवों का सम्बंध है, लेकिन यह रूप, जो कि गति है का अनुभव नहीं है। रूप प्रत्यक्ष रूप से शारीरिक इंद्रियों के माध्यम से अनुभव कर सकता है। जब हम किसी शरीर या वस्तु को स्पर्श करते हैं, जिसमें एक निश्चित लचीलापन होता है, तो गति या दबाव की विशेषता स्वयं उपस्थित हो सकती है। यह है, उदाहरण के लिए, शरीर के अवयवों के गतिविधि के लिए एक परिस्थितियाँ है। यह शरीर की मजबूती में अपनी विशिष्ट भूमिका निभाता है ताकि यह अलग न हो जाए, और विभिन्न अंग-विन्यास ग्रहण कर सके, यह अंगों के खिंचाव और झुकने के लिए परिस्थिति है। [नीना वैन गोर्कॉम]

25. आठ अविभाज्य रूप हैं: रूप (भौतिकता या भौतिक घटनाएं) हमेशा समूहों, कलाप(पाली) में उत्पन्न होती हैं, और ठोसपन, द्रवत्व या ससंजन, तापमान और गति के चार महान तत्व हमेशा जहां भी भौतिकता होती है, वहां मौजूद होते हैं। इन चार तत्वों के अलावा अन्य रूप भी हैं, अर्थात् चौबीस "उत्पन्न रूप" (उपद रूप)। उपद रूप चार महान तत्वों के बिना उत्पन्न नहीं हो सकते, वे उन पर निर्भर हैं। उपद रूपों में से चार हमेशा, रूपों के प्रत्येक समूह में चार महान तत्वों के साथ उत्पन्न होते हैं और इस प्रकार जहां कहीं भी भौतिकता होती है, वहां कोई फर्क नहीं पड़ता है कि वो शरीर के रूप है या शरीर के बाहर भौतिकत्व है। ये चार रूप, दृश्यमान वस्तु (या रंग), गंध, स्वाद और पोषण हैं। चार महान तत्व और ये चार उपद रूप, जो हमेशा एक साथ उत्पन्न होते हैं, "अविभाज्य रूप" (अविनिर्भोग रूप) कहलाते हैं। जहाँ कहीं भी ठोसपन या कठोरता उत्पन्न होती है, वहाँ द्रवत्व, तापमान, गति, रंग, गंध, स्वाद और पोषक तत्व भी होगी। चार महाभूतों का दृश्यमान वस्तु सबसे निकटस्थ कारण है क्योंकि यह उनके बिना उत्पन्न नहीं हो सकती है।

26. रंग हल्का या दृश्यमान वस्तु या विषय है।



27. एक अलग तरीके से कहा गया, जब वहाँ अभी भी कम्मा है, इंद्रियों के लिए ऐसे कम्मा का फल बनना अत्यावश्यक हैं, अर्थात्, उनके बिना विपाक (कम्मा का परिणाम अथवा अपने आप होने वाली क्रिया) उत्पन्न नहीं कर पाएंगे। मैंने इस फुटनोट को इसलिए जोड़ा क्योंकि मुझे लगता है कि यह बिंदु विशेष रूप से मेरे जैसे लोगों के लिए महत्वपूर्ण है- जो जीवन में एक उद्देश्य / अर्थ की तलाश में हैं । [टी एन]

28. जब एक गुब्बारे को छूते हैं, तो स्पर्श करने योग्य वस्तु का अनुभव पानी को छूने के समान नहीं होती है। यही कारण है कि एक अंधा व्यक्ति भी अंतर जानता है और बाद में विभिन्न वस्तुओं के बारे में सोचता है। प्रत्येक कोमलता अलग है, गर्मी या ठंड का प्रत्येक अनुभव अलग है। या अब की तरह, मेरे कंप्यूटर की कठोरता मेरे पैर या टेबल की कठोरता से अलग है। हर एक कठोरता है, लेकिन हम मान लें कि हर एक "एक कंप्यूटर" या "एक पैर" या "एक मेज" है क्योंकि इनके विभिन्न अनुभवों और स्मृतियाँ, जो विभिन्न वस्तुओं के बारे में विभिन्न प्रकार के विचारों को जन्म देते हैं। [सारा एबॉट का नोट]।

29. "वास्तविक" पर प्रमुखता यह दिखाने के लिए है कि "व्यक्ति", "पेड़", "घर", आदि अवधारणाएं हैं, वास्तविकता नहीं। [TN]

30. "बने रहना", अस्तित्व का "चक्र स्थिति ", देहान्तरण या पुनर्जन्म का चक्र।

31. स्रोतपन:धारा में प्रवेश करने वाला। जो पथ की धारा में प्रवेश कर गया है। एक व्यक्ति जिसने रुकावट के पहले तीन (व्यक्तित्व विश्वास, संशयात्मक संदेह और नियम और अनुष्ठान के प्रति लगाव) को त्याग दिया है, जो मन को पुनर्जन्म के चक्र से बांधता है, और इस तरह अनवरत निब्बान के "धारा" में प्रवेश कर गया है, जो यह सुनिश्चित करता है कि इनका अधिक से अधिक सात बार पुनर्जन्म लेंगे , और वो भी केवल मानव या उससे उच्च लोक में।



32. अनागामी: ना लौटने वाला। एक व्यक्ति जिसने पांच निचले रुकावटों या बंधनों को त्याग दिया है, जो मन को पुनर्जन्म के चक्र से बांधता है, और जो मृत्यु के बाद ब्रह्मलोक में से एक में प्रकट होगा जिसे शुद्धावास कहा जाता है, वहां निब्बान को प्राप्त हो जाता है, और फिर इस दुनिया में वापस कभी नहीं आते हैं।

33. दीपान्कर एक बुद्ध थे जो गौतम बुद्ध, से कल्पों पहले प्रभजीत हुए थे, ये ऐतिहासिक बुद्ध हैं। दीपान्कर पिछले कई बुद्धों में से एक हैं, जबकि गौतम सबसे हाल के थे, और मैत्रेय भविष्य में अगले बुद्ध होंगे।

34. असंख्य : असंख्य या अनन्त काल

35. कप्प: एक विश्वचक्र, एक कल्प, एक अनिश्चित काल का लंबा समय।

36. संग्रह या एकत्रित या इकट्ठा, जिन्हे परिस्थितियों के सहयोग के लिए प्राकृतिक निर्णायक के रूप में संदर्भित (पकतुपनिस्साया पचया): कुसल और अकुसल चित्त उत्पन्न होते हैं और भंग हो जाते हैं, लेकिन कुसल या अकुसल प्रवृत्ति नहीं जाती है, वे इकट्ठे होते हैं और अगले चित्त की प्रक्रिया के लिए आगे बढ़ जाते हैं। अक्सर किया जाने वाला कुसल और अकुसल आदतन बन सकता है और बाद में कुसल या अकुसल की परिस्थितियाँ उत्पन्न हो सकता है। उदाहरण के लिए, अतीत में धम्म को सुनने से भविष्य में धम्म में रुचि की परिस्थितियाँ उत्पन्न हो सकती है।

37. तीन पिटक या ति-पिटक, बौद्ध सिद्धांतों के 3 भाग (या "टोकरीया") हैं, सूत या धम्मदेशना की पिटक या टोकरी, विनय या अनुशासन का पिटक/टोकरी, और अभिधम्म या उच्चतर शिक्षण का पिटक/टोकरी।

38. "अयाचन सुता: द रिक्वेस्ट" (एसएन 6.1)

39. विपस्सना केंद्र में जाना कोई जागरूकता नहीं है, इस तथ्य की अनदेखी है कि कोई स्वयं नहीं है। इससे यह भी पता चलता है कि विपस्सना केंद्र जाने वाले व्यक्ति ने बुद्ध की शिक्षाओं का सही अध्ययन या विचार नहीं किया है।



यह मिथ्या दृष्टि रखने के परिणामस्वरूप है कि वो मानता है कि "कोई" है जो अभ्यास कर सकता है और उस "किसी" के लिए इच्छित परिणाम प्राप्त कर सकता है। यह कौन है जो सुनता है, समझता है और जानता है, इस सवाल के साथ समझने की शुरुवात होती है। एक विशेष स्थान पर क्यों जाएं ? क्या अभी यहाँ वास्तविकता नहीं है ? ऐसा प्रतीत होता है कि कुछ लोग सोचते हैं कि वास्तविकता कहीं और है इसलिए विपस्सना केंद्र में इसे देखना आवश्यक है। सभी गतिविधियों और व्यायामों जिन्हें "साधना " या "विपस्सना" कहा जाता है, जो स्वयं के अनदेखे विचार से निकलते हैं। जिसका परिणामस्वरूप निश्चित रूप से अधिक लालच और अज्ञानता का विकास और संचय ही होगा, क्योंकि स्वयं के विचार को, और भी अधिक प्रबल किया जाता है। आचार्य सुजिन क्यों य जोर देकर कहती हैं कि "ध्यान केंद्र" और "बुद्ध की शिक्षाओं का विनाश" पर्यायवाची हैं। [TN]

40. देव: मूल रूप से "आकाश से संबंधित"।

41. संखत: एक साथ रखा, यौगिक, परिस्थिति जन्य, कारणों के संयोजन द्वारा निर्मित, "बनाया"। असंखत ने एक साथ नहीं रखा, कार्य पद्यति का कोई कारण ना हो, निब्बान की उपाधि, बिना परिस्थिति के।

42. विसंखार: [वि+संखार] सभी भौतिक चीजों का अनावरण = निब्बान , यानी बिना परिस्थिति जन्य वास्तविकता।

43. "पौष्टिकता के नियम जैविक और मानसिक दोनों प्रकार के जीवन को संचालित करते हैं, और यह तथ्य बुद्ध ने चार प्रकार के पोषक तत्वों की बात करते हुए व्यक्त किया था: खाद्य भोजन(कवलिन्कर आहार ), इन्द्रिय -प्रभाव (विज्ञान आहार ), इच्छाएँ (मनोसंचेतना आहार ) और चेतना (चित्त आहार)। यह भूख है जो पोषण की पूरी प्रक्रिया के पीछे खड़ा है, अपने चाबुक को लगातार चला रहा है। शरीर, जन्म से मृत्यु तक, भौतिक भोजन के लिए निरंतर रूप से तरसता है, और मन अपनी तरह के पोषण के लिए उत्सुक है, कभी नई इन्द्रिय





के प्रभाव के अन्तर्गत और कभी विचारों के विस्तृत विस्तार के लिए The Four Nutriments of Life: An Anthology of Buddhist Texts

44. इन वाक्यों में कई परिस्थितियों या परिस्थिति जन्य कारकों (पच्चय) को एक साथ सार प्रस्तुत किया गया है। प्रत्येक चित्त एक वस्तु का अनुभव करता है, या तो एक इंद्रिय विषय (जैसे ध्वनि) या एक मानसिक विषय (जैसे कि सोच), विषयक-परिस्थितियाँ (आरम्भन पच्चय ) द्वारा चित्त विषय के परिस्थिति जन्य होता हैं । चित्त एक दूसरे के बिना किसी अंतराल के कार्य करते हैं, चित्त जो अभी-अभी भंग हुई है, अन्य चित्त के उत्पत्ति के पहले बिना किसी अंतराल के, तो चित्त के इसप्रकार के कार्य पद्यति को अनंतर-परिस्थिति(अनंतर पच्चय) कहते हैं। यहां भी, जो एक दूसरों के साथ कार्य करने वाले को, सामान्तर की स्थिति (सामान्तर-पच्चय), महत्वाकांक्षा की स्थिति (काम-पच्चय ), जहां किसी वस्तु को पहचानने का कारण अतीत का विपाक की हो, वहाँ प्राकृतिक निर्णायक सहायक परिस्थिति (उपनिस्स-पच्चय ) होता हैं ।

45. अचन सुजिन ने कहा है कि सही समझ त्रिपिटक के अनुसार होनी चाहिए। ऐसा प्रतीत होता है कि डीजे बन्कोर्न ने इसे गलत समझा होगा, जिसका अर्थ है कि व्यक्ति को पूरी तरह से त्रिपिटक का अध्ययन करना चाहिए। अध्ययन का मतलब सिर्फ किताबी ज्ञान नहीं है, बल्कि बुद्ध ने जो बोला कि वास्तविकता क्या है, इस समय क्या हो रहा हैं, इसकी समझ होना जरूरी है । [TN]

46. बौद्धिक समझ वास्तविकता, जो दिखाई देती है, उसका प्रत्यक्ष/सीधी जागरूकता या समझ नहीं है, लेकिन यह इसके लिए एक परिस्थिति है। ऐसा कोई नहीं है जो जागरूकता ला सके। अगर यह नहीं समझा जाता है, तो यह कोई ऐसा होगा जो कुछ भी करता है और यह शिक्षाओं के खिलाफ जाता है। यह उपदेशों की सूक्ष्मता है। [एलन वेलर]

47. भिक्खु: बौद्ध भिक्षु। नन: बौद्ध नन।



48. यह फुटनोट हमें एक बार फिर याद दिलाने के लिए है कि अध्ययन केवल किताबी ज्ञान नहीं है, बल्कि यह अभी उत्पन्न होने वाली और भंग होने वाली वास्तविकता की जांच है। अध्ययन एक ढंग या तरीका है, अंत नहीं। हम जिस तरह के अध्ययन के बारे में बात कर रहे हैं, सही अध्ययन, इस समझ के साथ किया जाता है कि वास्तव में कोई स्वयं नहीं है जो अध्ययन करता है। अध्ययन, शोध और समझ अगर "स्वयं के लिए" है, वो मिथ्या अध्ययन हैं।