



निश्चल मन,  
गहरा वन

अजान चाह

# प्रस्तावना

---

कल्पना कीजिए... १९८० का दशक है और आप बुद्ध की जीवंत शिक्षाओं की खोज में एशिया की यात्रा पर हैं।

आप यह जानने निकले हैं कि क्या आज भी ऐसे [भिक्षु](#) और भिक्षुणियाँ मौजूद हैं जो सादगी और ध्यान का जीवन जीते हों? क्या आज भी कोई है जो केवल भिक्षा के भोजन (पिंडपात) पर निर्भर रहकर घने जंगलों में निवास करता हो?

संभवतः आपने पढ़ा होगा कि कैसे भगवान बुद्ध स्वयं अपने भिक्षुओं के साथ भारत के वनों में विचरण करते थे। कैसे वे अच्छे कुल के पुरुषों और महिलाओं को आमंत्रित करते थे कि वे एक भ्रमण करने वाले भिक्षु का सरल जीवन अपनाएं और [प्रज्ञा](#) व करुणा विकसित करने के लिए खुद को समर्पित कर दें।

वे उन्हें निमंत्रण देते थे—समथ और स्मृति के प्रति समर्पित जीवन जीने का। मन में प्रश्न उठता है—क्या पच्चीस सदियों बाद भी जीवन की यह धारा आज भी जीवित है? और क्या इसकी शिक्षाएँ हमारे आधुनिक समाज और हमारे उलझे हुए मनो के लिए आज भी प्रासंगिक हैं?

---

आप बैंकॉक, कोलंबो या रंगून के किसी आधुनिक हवाई अड्डे पर उतरते हैं। अपनी टैक्सी में बैठकर आप एशिया की शहरी सड़कों से गुजरते हैं, जहाँ कारों की लंबी कतारें, खचाखच भरी बसें और फुटपाथ पर उष्णकटिबंधीय फल बेचने वालों की चहल-पहल है।

हर कुछ दूरियों पर आपको किसी शहरी बौद्ध विहार का सुनहरा शिवालय या शिखर आकाश को छूता दिखाई देता है। लेकिन ये वे विहार नहीं हैं जिनकी तलाश में आप इतनी दूर आए हैं। यहाँ तो वे भिक्षु और भिक्षुणियाँ रहते हैं जो प्राचीन ग्रंथों का अध्ययन करते हैं, जो सूत्र-पठन और उपदेश देना जानते हैं, और उसी को आधार बनाकर वे सिखाते भी हैं।

किंतु, जंगल में रहने वाले उस सरल जीवन को खोजने के लिए—जहाँ चीवर और भिक्षा-पात्र के साथ ध्यानमय जीवन बिताया जाता है, जो उतना ही पुरातन है जितना कि स्वयं बुद्ध—आपको इन शहरों और उनके विहारों को बहुत पीछे छोड़ना होगा।

यदि आप थाईलैंड में हैं (जहाँ सबसे अधिक विहार और भिक्षु हैं), तो आप दक्षिण या पूर्वोत्तर के सुदूर प्रांतों के लिए सुबह की पहली ट्रेन पकड़ने के लिए व्यस्त 'हुआलमपोंग' स्टेशन की ओर निकल पड़ेंगे।

---

यात्रा का पहला घंटा आपको शहरी फैलाव से बाहर ले जाता है, उन मकानों, दुकानों और झोपड़ियों से दूर जो रेलवे टैक के किनारे-किनारे उग आई हैं। मध्य थाईलैंड के विशाल मैदान, जो दक्षिण-पूर्व एशिया का 'धान का कटोरा' माने जाते हैं, आपकी आँखों के सामने से गुजरते हैं।

मीलों तक फैले धान के खेत, जिन्हें छोटी-छोटी मेड़ों ने चौकोर हिस्सों में बाँट रखा है और नहरों व जलमार्गों ने एक लय में विभाजित किया है। चावल के इस हरे-भरे समुद्र के क्षितिज पर, हर कुछ मील की दूरी पर आपको ताड़ और केले के पेड़ों के घने झुरमुट द्वीपों की तरह उभरते दिखाई देते हैं।

यदि आपकी ट्रेन इनमें से किसी एक 'ताड़ के द्वीप' के करीब से गुज़रे, तो आपको नारंगी छत वाले विहार की चमक और बाँस के खंभों पर बने लकड़ी के घरों का समूह दिखाई देगा, जो एक ठेठ दक्षिण-पूर्व एशियाई गाँव की तस्वीर पेश करता है।

हर बसे हुए गाँव में, चाहे वहाँ पाँच सौ लोग हों या दो हज़ार, कम से कम एक विहार ज़रूर होता है। यह प्रार्थना और उत्सव की जगह है, सभा-भवन है, और कई वर्षों तक इसने गाँव के स्कूल के रूप में भी सेवा दी है।

यही वह जगह है जहाँ गाँव के अधिकांश युवा बीस साल की उम्र में, एक साल या तीन महीने के लिए प्रव्रज्या (दीक्षा) लेते हैं, ताकि वे बुद्ध के मार्ग को इतना जान सकें कि अपने समाज के परिपक्व सदस्य बन पाएँ। विहार का संचालन संभवतः कुछ वयोवृद्ध, सरल और नेक इरादे वाले भिक्षु करते हैं, जिन्होंने कुछ त्रिपिटक ग्रंथों का अध्ययन किया है और वे अनुष्ठानों व बुनियादी शिक्षाओं को इतना जानते हैं कि गाँव के मुख्य भिक्षु के रूप में सेवा कर सकें।

यह विहार ग्रामीण जीवन का एक अभिन्न और सुंदर हिस्सा तो है, लेकिन यह वह जगह नहीं है जिसे आप खोजने आए हैं।

---

आपकी ट्रेन उत्तर की ओर 'अयुथया' की प्राचीन राजधानी की तरफ बढ़ती है, जो भव्य विहारों के खंडहरों और टूटे हुए महलों से भरी है—वे महल जिन्हें सदियों पहले पड़ोसी साम्राज्यों के साथ हुए युद्धों में लूट लिया गया था। इन भव्य खंडहरों की आत्मा उन विशाल पत्थर के बुद्धों में अभी भी शेष है, जो सदियों से अविचल खड़े हैं।

अब भूमि का स्वरूप बदलने लगता है। अभी भी आपको धान के खेत और गाँव दिखते हैं, लेकिन वे धीरे-धीरे विरल और निर्धन होते जाते हैं। मध्य थाईलैंड के गाँवों की नहरें और हरे-भरे बगीचे, आम के पेड़ और उष्णकटिबंधीय हरियाली एक अधिक साधारण और रूखे परिदृश्य में बदल जाती है। घर छोटे हो जाते हैं। गाँव के विहार अभी भी चमकते हैं, लेकिन वे भी छोटे और साधारण हैं।

यहाँ जीवन का एक पुराना, अधिक आत्मनिर्भर तरीका आज भी संरक्षित है। आप महिलाओं को अपने बरामदे में हाथ से कंबल बुनते हुए देख सकते हैं, जबकि किसान खेतों में श्रम कर रहे हैं और बच्चे रेल की पटरियों के किनारे गीले नालों में भैंसों को चरा रहे हैं।

---

इन्हीं कम विकसित प्रांतों के सुदूर ग्रामीण अंचल वह जगह हैं जहाँ अरण्यवासी भिक्षुओं और भिक्षुणियों की परंपरा आज भी साँस ले रही है। यहाँ अभी भी जंगल हैं, घने ढके हुए पहाड़ हैं और सीमावर्ती इलाके हैं। और कई सदियों से इसने अरण्यवासी भिक्षुओं और विहारों को सहारा दिया है—ऐसे विहार जो बुद्ध के [सम्बोधि](#) को संरक्षित करने और उसे साक्षात् अनुभव करने के लिए समर्पित हैं।

अधिकांशतः, ये भिक्षु गाँव के मुख्य भिक्षु के रूप में कार्य नहीं करते, न ही वे स्कूल में पढ़ाते हैं, और न ही प्राचीन लिखित शास्त्रों की भाषा का अध्ययन और संरक्षण करते हैं। उनका एकमात्र उद्देश्य बुद्ध द्वारा सिखाई गई [विपस्सना](#) (अंतर्दृष्टि) और समथ को अपने स्वयं के चित्त और मन में पूरी तरह से जीना और महसूस करना है।

यदि आप ट्रेन से उतरते हैं और बस या किराए की कार से किसी कच्ची सड़क से होते हुए पूर्वोत्तर थाईलैंड के दर्जनों विहारों में से किसी एक ऐसे विहार तक पहुँचते हैं, तो आप क्या पाएंगे?

क्या १९८० के दशक में ये शिक्षाएँ और अभ्यास का यह तरीका प्रासंगिक होगा? क्या विपस्सना और स्मृति का यह प्रशिक्षण एक आधुनिक और जटिल समाज से आने वाले व्यक्ति की जरूरतों को पूरा कर पाएगा?

वहाँ पहुँचकर आप पाएंगे कि कई पश्चिमी लोग आपसे पहले वहाँ आ चुके हैं। १९६५ के बाद से आप जैसे सैकड़ों यूरोपीय और अमेरिकी लोग जंगल में आने, सीखने और रहने के लिए आए हैं।

कुछ लोग थोड़े समय के लिए अध्ययन करने आए और फिर जो कुछ भी उन्होंने सीखा उसे अपने गृहस्थ जीवन में उतारने के लिए घर लौट गए। कुछ लोग एक, दो, या अधिक वर्षों के लिए भिक्षु के रूप में अधिक गहराई से प्रशिक्षण लेने आए और फिर वापस चले गए। एक अन्य समूह ने जंगल के जीवन को जीने का एक समृद्ध और सम्मोहक तरीका पाया, और ये लोग आज तक विहारों में बने हुए हैं।

---

इनमें से प्रत्येक समूह के लिए शिक्षाओं ने सीधे उनके दिल और दिमाग से बात की है, उन्हें जीने का एक समझदार और सचेत तरीका दिया है।

शुरुआत में यह रास्ता लगभग आसान, भ्रामक रूप से सरल लग सकता है। लेकिन बुद्ध के मार्ग को व्यवहार में लाने का प्रयास करने पर, व्यक्ति को पता चलता है कि यह इतना भी आसान नहीं है। फिर भी, इसमें लगने वाले अथक प्रयास के बावजूद, ये लोग महसूस करते हैं कि अपने स्वयं के जीवन में धम्म—यानी सत्य—को खोजने से ज्यादा कीमती और कुछ नहीं हो सकता।

'वाट पाह पोंग' जैसे वन-विहार में आपके प्रवेश के क्षण से ही, साधना की सुगंध हवा में महसूस होती है। वहाँ पेड़ों की सरसराहट की शांति है और अपने काम या चक्रमण (चलते हुए ध्यान) करते हुए भिक्षुओं की शांत गतिविधियाँ हैं।

पूरा विहार सौ एकड़ में फैला हुआ है, जो भिक्षुओं और भिक्षुणियों के लिए दो हिस्सों में बँटा है। सरल और बिना किसी सजावट वाली कुटिया जंगल के छोटे-छोटे खाली स्थानों में अलग-अलग बनी हैं ताकि उनके बीच पेड़ और शांत रास्ते हों। वाट (विहार) के मध्य क्षेत्र में मुख्य उपदेश हॉल, भोजन क्षेत्र और उपसम्पदा (दीक्षा) के लिए एक चैत्य है।

जंगल का पूरा वातावरण सादगी और 'नेक्खम्म' (निष्काम, संन्यास) के माहौल का समर्थन करता है। आपको गहराई से महसूस होगा कि आप आखिरकार अपनी मंजिल पर पहुँच गए हैं।

इन विहारों में रहने वाले भिक्षुओं ने ‘धुतंग’ नामक साधना के इस सरल और अनुशासित मार्ग का अनुसरण करना चुना है। अरण्यवासी भिक्षुओं की परंपरा, जो स्वेच्छा से जीवन के अधिक कठिन मार्ग का अनुसरण करते हैं, बुद्ध के समय से चली आ रही है। बुद्ध ने तेरह विशेष धुतंग की अनुमति दी थी, जो भिक्षुओं के चीवर, भोजन और निवास को सीमित करते हैं।

इस जीवन शैली के केंद्र में है—कम संपत्ति, बहुत सारा ध्यान, और दिन में केवल एक बार भिक्षाटन (पिंडपात)। जीवन का यह तरीका बौद्ध धर्म के बाकी हिस्सों के साथ बर्मा, थाईलैंड और लाओस के घने जंगलों में फैल गया, जो गुफाओं और जंगली इलाकों से भरे थे और ऐसी गहन साधना के लिए आदर्श थे।

ये तपस्वी भिक्षु पारंपरिक रूप से घुमक्कड़ (चारिका या भ्रमण करने वाले) रहे हैं, जो अकेले या छोटे समूहों में रहते थे, एक ग्रामीण क्षेत्र से दूसरे क्षेत्र में जाते थे, और अपने अस्थायी निवास के रूप में पेड़ों से लटके हाथ से बने कपड़े के छाता-तंबू (ग्लोट) का उपयोग करते थे।

सबसे महान वन विहारों में से एक, वाट पाह पोंग, और इसके गुरु **अजान चाह** की व्यावहारिक धम्म शिक्षाओं का अनुवाद और संकलन किया गया है और इस पुस्तक में पश्चिम के लिए प्रस्तुत किया गया है।

---

अजान चाह और उनके गुरुओं—अजान टोंग रथ और अजान मन <sup>1</sup> —ने स्वयं अपनी साधना को विकसित करने के लिए इन जंगलों में चलते और ध्यान करते हुए कई साल बिताए। उनसे और अन्य वन आचार्यों से तत्काल और शक्तिशाली धम्म शिक्षाओं की एक विरासत मिली है।

यह विरासत कर्मकांडीय बौद्ध धर्म या शास्त्रीय ज्ञान की ओर निर्देशित नहीं है, बल्कि उन लोगों की ओर है जो वास्तव में बुद्ध की शिक्षाओं को जीकर अपने दिल और दृष्टि को शुद्ध करना चाहते हैं।

जैसे-जैसे इस वन परंपरा में महान गुरु उभरे, गृहस्थ और भिक्षु उपदेश और सलाह के लिए उनके पास जाने लगे। अक्सर, खुद को उपलब्ध कराने के लिए, ये गुरु घूमना बंद कर देते थे और किसी विशेष वन क्षेत्र में बस जाते थे, जहाँ उनके चारों ओर एक ‘धुतंग विहार’ विकसित हो जाता था।

चूँकि इस सदी में जनसंख्या का दबाव बढ़ा है, इसलिए घुमक्कड़ साधुओं के लिए कम वन क्षेत्र बचे हैं, और अतीत व वर्तमान के गुरुओं के ये वन-विहार अब

अधिकांश तपस्वी और साधना-उन्मुख भिक्षुओं का निवास स्थान बन रहे हैं।

'वाट पाह पोंग' विहार का विकास तब हुआ जब अजान चाह, वर्षों की यात्रा और ध्यान-अध्ययन के बाद, अपने जन्म के गाँव के पास एक घने वन में बसने के लिए लौटे। मनुष्यों से रहित यह उपवन कोबरा, बाघों और भूतों की जगह के रूप में जाना जाता था—जो अजान चाह के अनुसार, एक वन भिक्षु के लिए एकदम सही स्थान था। उनके चारों ओर एक विशाल विहार खड़ा हो गया।

---

जंगल में कुछ फूस की झोपड़ियों से शुरुआत करके, वाट पाह पोंग थाईलैंड के सबसे बड़े और सबसे अच्छी तरह से संचालित विहारों में से एक बन गया है। जैसे-जैसे एक [आचार्य](#) के रूप में अजान चाह का कौशल और प्रसिद्धि फैली, आगंतुकों और भक्तों की संख्या तेजी से बढ़ी।

पूरे थाईलैंड के भक्तों के अनुरोध पर, अजान चाह द्वारा प्रशिक्षित विहाराधीशों के मार्गदर्शन में पचास से अधिक शाखा विहार भी खोले गए हैं। इनमें वाट पाह पोंग के पास एक ऐसा विहार भी शामिल है जो विशेष रूप से उन कई पश्चिमी छात्रों के लिए बनाया गया है जो शिक्षाओं में अजान चाह का मार्गदर्शन लेने आए हैं। हाल के वर्षों में पश्चिमी देशों में भी कई शाखा विहार और संबंधित केंद्र खोले गए हैं, विशेष रूप से इंग्लैंड के 'चित्थरस्ट' में एक बड़ा वन विहार, जिसे अजान चाह के वरिष्ठ पश्चिमी शिष्य, अजान सुमेधो द्वारा संचालित किया जाता है।

अजान चाह की शिक्षाओं में वह शामिल है जिसे "बौद्ध ध्यान का चित्त" कहा गया है—चित्त को शांत करने और मन को सच्ची विपस्सना के लिए खोलने का प्रत्यक्ष और सरल अभ्यास।

स्मृति या विपस्सना का यह मार्ग पश्चिम में बौद्ध अभ्यास का तेजी से बढ़ता हुआ रूप बन गया है। उन भिक्षुओं और गृहस्थों द्वारा सिखाया जाता है जिन्होंने स्वयं वन विहारों या गहन शिविरों में अध्ययन किया है, यह हमारे शरीर, हमारे दिल और हमारे दिमाग को प्रशिक्षित करने का एक सार्वभौमिक और सीधा तरीका प्रदान करता है।

यह हमें सिखा सकता है कि लोभ, भय और शोक से कैसे निपटा जाए और कैसे क्षांति, प्रज्ञा और निस्वार्थ करुणा का मार्ग सीखा जाए। यह पुस्तक उन लोगों के लिए मार्गदर्शन और सलाह प्रदान करने के लिए है जो अभ्यास करना चाहते हैं।

---

अजान चाह का अपना अभ्यास जीवन में जल्दी शुरू हुआ और कई महान वन गुरुओं के मार्गदर्शन में वर्षों की भटकन और तपस्या के माध्यम से विकसित हुआ। वे हँसते हुए याद करते हैं कि कैसे एक बच्चे के रूप में भी, वे भिक्षु बनने का खेल खेलना चाहते थे जब अन्य बच्चे घर-घर खेलते थे, और वे एक नकली भिक्षा पात्र के साथ उनके पास कैंडी और मिठाइयाँ माँगने आते थे।

लेकिन उनकी अपनी साधना कठिन थी, वे बताते हैं, और धैर्य व सहनशीलता के जो गुण उन्होंने विकसित किए, वे उन शिक्षाओं के केंद्र में हैं जो वे अपने शिष्यों को देते हैं।

एक युवा भिक्षु के रूप में अजान चाह के लिए एक बड़ी प्रेरणा अपने पिता के जीवन के अंतिम दिनों और हफ्तों के दौरान उनके बीमार बिस्तर के पास बैठने और क्षय व मृत्यु के तथ्य का सीधे सामना करने से मिली। “जब हम मृत्यु को नहीं समझते,” अजान चाह सिखाते हैं, “तो जीवन बहुत भ्रमित करने वाला हो सकता है।”

इस अनुभव के कारण, अजान चाह अपनी साधना में हमारे सांसारिक दुखों के कारणों और बुद्ध द्वारा सिखाए गए शांति और मुक्ति के स्रोत को खोजने के लिए दृढ़ता से प्रेरित हुए। उनके अपने शब्दों में—उन्होंने कुछ भी पीछे नहीं रखा, धम्म यानी सत्य के लिए सब कुछ त्याग दिया।

उन्हें कई कठिनाइयों और दुखों का सामना करना पड़ा, जिसमें शारीरिक बीमारी और दर्द के साथ-साथ सभी प्रकार के संदेह भी शामिल थे। फिर भी वे जंगल में डटे रहे और बैठे रहे—बैठे रहे और देखते रहे—और, भले ही ऐसे दिन थे जब वे रोने के अलावा कुछ नहीं कर सकते थे, वे अपनी साधना में एक अद्भुत साहस लेकर आए।

इस साहस से अंततः प्रज्ञा, एक आनंदमय स्वभाव, और दूसरों की मदद करने की एक अद्भुत क्षमता का जन्म हुआ।

थाई और लाओ भाषाओं में सहज रूप से दी गई, इस पुस्तक की शिक्षाएँ साधना की इस आनंदमय भावना को दर्शाती हैं। उनका स्वाद स्पष्ट रूप से विहारवासी है, जो उन पुरुषों के समुदाय की ओर उन्मुख है जिन्होंने जंगल में अजान चाह के साथ शामिल होने के लिए गृहस्थ जीवन का त्याग कर दिया है।

इसलिए अक्सर स्त्री के बजाय पुरुष का संदर्भ दिया जाता है, और जोर भिक्षुओं पर है (हालाँकि वन भिक्षुणियों का एक सक्रिय समुदाय भी मौजूद है) न कि

गृहस्थों पर। फिर भी यहाँ व्यक्त धम्म की गुणवत्ता तत्काल और सार्वभौमिक है, जो हम में से प्रत्येक के लिए उपयुक्त है।

अजान चाह लोभ, भय, द्वेष और मोह की बुनियादी मानवीय समस्याओं को संबोधित करते हैं, और इस बात पर जोर देते हैं कि हम इन अवस्थाओं के प्रति, और हमारे जीवन व दुनिया में इनके कारण होने वाले वास्तविक दुख के प्रति जागरूक बनें। यह शिक्षा, चार आर्य सत्य, बुद्ध द्वारा दी गई पहली शिक्षा है और यह दुख, उसके कारण और उसके अंत के मार्ग का वर्णन करती है।

---

देखिए कि कैसे आसक्ति दुख का कारण बनती है, अजान चाह बार-बार यही उद्घोष करते हैं। अपने अनुभव में इसका अध्ययन करें। दृश्य, शब्द, धारणा, वेदना और विचार की लगातार बदलती प्रकृति को देखें।

जीवन की अनित्य, असुरक्षित और अनात्म प्रकृति को समझना हमारे लिए अजान चाह का संदेश है, क्योंकि केवल जब हम इन तीनों लक्षणों (अनित्यता, दुख, अनात्म) को देखते और स्वीकार करते हैं, तभी हम शांति से रह सकते हैं। वन परंपरा सीधे तौर पर इन सत्यों के प्रति हमारी समझ और हमारे प्रतिरोध के साथ काम करती है—हमारे डर, क्रोध और इच्छाओं के साथ।

अजान चाह हमें अपने क्लेशों का सामना करने और उन्हें दूर करने के लिए त्याग, दृढ़ता और स्मृति के औजारों का उपयोग करने के लिए कहते हैं। वे हमसे आग्रह करते हैं कि हम अपने 'मूड' और चिंताओं में खोना न सीखें, बल्कि इसके बजाय खुद को मन और दुनिया की वास्तविक प्रकृति को स्पष्ट रूप से और सीधे देखने के लिए प्रशिक्षित करें।

अजान चाह की स्पष्टता और आनंद, तथा जंगल में उनके अभ्यास के सीधे तरीकों से प्रेरणा मिलती है। उनके आसपास होना व्यक्ति में जिज्ञासा, हास्य, आश्चर्य, समझ और समथ की गहरी भावना को जगाता है।

यदि ये पत्रे वन-जीवन के अपने निर्देशों और किस्सों में उस भावना का थोड़ा सा भी हिस्सा पकड़ पाते हैं और आपको आगे की साधना के लिए प्रेरित करते हैं, तो इनका उद्देश्य भली-भाँति पूरा हो गया है।

तो अजान चाह को ध्यान से सुनें और उन्हें अपने दिल में उतारें, क्योंकि वे सिद्धांत नहीं, बल्कि अभ्यास सिखाते हैं, और मानवीय सुख व मुक्ति ही उनकी चिंताएँ हैं।

शुरुआती वर्षों में जब वाट पाह पोंग ने कई आगंतुकों को आकर्षित करना शुरू किया था, तो प्रवेश पथ के किनारे संकेतों की एक श्रृंखला लगाई गई थी। पहले वाले पर लिखा था: "अरे तुम, जो यहाँ घूमने आए हो, शांत रहो। हम ध्यान करने की कोशिश कर रहे हैं।"

एक और ने बस इतना कहा: "धम्म का अभ्यास करना और सत्य का साक्षात्कार करना ही इस जीवन में एकमात्र मूल्यवान चीज़ है। क्या यह शुरू करने का समय नहीं है?"

इसी भावना में, अजान चाह हमसे सीधे बात करते हैं, हमें अपने दिलों को शांत करने और जीवन के सत्य की जाँच करने के लिए आमंत्रित करते हैं।

क्या अब समय नहीं आ गया है कि हम भी शुरुआत करें?

भाग एक

## बुद्ध की शिक्षाओं को समझना

अजान चाह हमें बहुत ही सरल और सीधे ढंग से साधना शुरू करने की सलाह देते हैं।

वे कहते हैं कि बुद्ध के दुख और मुक्ति के सत्य को कहीं और नहीं, बल्कि यहीं—हमारे अपने शरीर, चित्त और मन के भीतर—देखा और अनुभव किया जा सकता है।

अष्टांगिक मार्ग किताबों या शास्त्रों में नहीं मिलता। इसे तो हमारी अपनी इंद्रियों—आंख, कान, नाक, जीभ, शरीर और मन—की कार्यप्रणाली में ही खोजा जा सकता है। इनका तत्काल और जागृत तरीके से अध्ययन करना, और स्मृति विकसित करना ही बुद्ध द्वारा बताई गई विपस्सना की राह है।

सदियों से उन भिक्षुओं, भिक्षुणियों और गृहस्थों ने इस मार्ग को जीवित रखा है और इसका पालन किया है, जो साधना के लिए समर्पित रहे हैं।

---

अजान चाह इस प्राचीन शिक्षा के एक समकालीन, जीवंत प्रतिनिधि के रूप में बोलते हैं।

उनकी प्रज्ञा और निपुणता केवल अध्ययन या परंपरा से नहीं आई है। यह तो उनके वर्षों के अभ्यास और चित्त को शांत करने तथा मन को जगाने के लिए किए गए ध्यान के निरंतर प्रयास से जन्मी है।

उनकी अपनी साधना उनसे पिछली पीढ़ी के कई महान वन-आचार्यों की प्रज्ञा से प्रेरित और निर्देशित थी। और आज, वे हमें अपने और उन आचार्यों के उदाहरण का अनुसरण करने के लिए आमंत्रित करते हैं।

---

देखिए कि आपकी दुनिया किन चीजों से बनी है—छह इंद्रियां, शरीर और मन की प्रक्रियाएं। ध्यान के निरंतर प्रशिक्षण और जांच-पड़ताल से ये प्रक्रियाएं स्पष्ट हो जाएंगी।

जैसे-जैसे आप निरीक्षण करते हैं, ध्यान दें कि कैसे प्रत्येक इंद्रिय-विषय क्षणभंगुर और अनित्य है। आप इन बदलती वस्तुओं को पकड़ने या उनका विरोध करने की अपनी पुरानी संस्कारगत आदत को देखेंगे।

अजान चाह सिखाते हैं कि यही वह जगह है जहां एक नया तरीका सीखना है—संतुलन का मार्ग, **मध्यम मार्ग**।

अजान चाह हमसे आग्रह करते हैं कि हम अपनी साधना को केवल एक 'आदर्श' के रूप में नहीं, बल्कि अपने रोजमर्रा के जीवन की स्थितियों में उतारें। यहीं हम अपनी कठिनाइयों को दूर करने की ताकत और चित्त की स्थिरता व विशालता विकसित करते हैं।

वे कहते हैं कि इसी क्षण में हम जीवन के साथ अपने संघर्ष से बाहर निकल सकते हैं और सम्यक दृष्टि के आंतरिक अर्थ, और उसके साथ बुद्ध की शांति को पा सकते हैं।

---

## सरल मार्ग

परंपरागत रूप से अष्टांगिक मार्ग को सम्यक दृष्टि, सम्यक वाणी, सम्यक समाधि आदि जैसे आठ चरणों के साथ सिखाया जाता है।

लेकिन सच्चा अष्टांगिक मार्ग हमारे भीतर है—दो आंखें, दो कान, दो नथुने, एक जीभ और एक शरीर। ये आठ दरवाजे ही हमारा पूरा मार्ग हैं और मन वह है जो इस मार्ग पर चलता है। इन दरवाजों को जानो, इनकी जांच करो, और सारे धम्म प्रकट हो जाएंगे।

मार्ग का चित्त बहुत सरल है। लंबी व्याख्याओं की कोई आवश्यकता नहीं है।

राग और द्वेष से चिपके रहना छोड़ दें। बस चीजों के साथ वैसे ही रहें, जैसी वे हैं। मैं अपनी साधना में बस यही करता हूं।

कुछ भी बनने की कोशिश न करें। अपने आप को कुछ भी न बनाएं। ध्यानी न बनें। यहां तक कि ज्ञान प्राप्त करने (सम्बुद्ध होने) की भी कोशिश न करें।

जब आप बैठते हैं, तो बस बैठें। जब आप चलते हैं, तो बस चलें। किसी भी चीज को पकड़ें नहीं। किसी भी चीज का विरोध न करें।

बेशक, समाधि विकसित करने के लिए दर्जनों ध्यान तकनीकें हैं और कई प्रकार की विपस्सना हैं। लेकिन यह सब इसी बात पर वापस आता है—बस सब कुछ वैसे ही रहने दें। इधर कदम बढ़ाएं जहां शीतलता है, लड़ाई से बाहर निकल आएं।

क्यों न इसे आजमा कर देखें? क्या है आपमें इतनी हिम्मत?

---

## मध्यम मार्ग

बुद्ध नहीं चाहते कि हम दोहरे रास्ते पर चलें—एक तरफ इच्छा और भोग, और दूसरी तरफ डर और द्वेष। वे सिखाते हैं, बस सुख के प्रति जागरूक रहें। क्रोध, भय और असंतोष योगी का मार्ग नहीं हैं, बल्कि सांसारिक लोगों का मार्ग हैं।

शांत व्यक्ति मध्यम मार्ग पर चलता है, जो राग को बाईं ओर और भय व द्वेष को दाईं ओर छोड़ देता है।

जो साधना का मार्ग अपनाता है, उसे इस मध्यम मार्ग का पालन करना चाहिए: "मैं सुख या दुख में रुचि नहीं लूंगा। मैं उन्हें नीचे रख दूंगा।"

लेकिन, निश्चित रूप से, शुरुआत में यह कठिन होता है। ऐसा लगता है जैसे हमें दोनों तरफ से लात मारी जा रही हो। एक गाय की घंटी या पेंडुलम की तरह, हम इधर-उधर पटके जाते हैं।

जब बुद्ध ने अपना पहला उपदेश दिया, तो उन्होंने इन दो अतियों की चर्चा की क्योंकि आसक्ति यहीं होती है। एक तरफ से सुख की चाह ठोकर मारती है, तो दूसरी तरफ से दुख और असंतोष धक्का देते हैं। ये दोनों हमेशा हमें घेरे रहते हैं।

लेकिन जब आप मध्यम मार्ग पर चलते हैं, तो आप उन दोनों को नीचे रख देते हैं।

क्या आप देख नहीं पा रहे? यदि आप इन अतियों का पालन करते हैं, तो गुस्सा आने पर आप बस भड़क उठेंगे और जो आपको आकर्षित करता है उसे बिना

किसी धैर्य के लपक लेंगे।

आप कब तक इस तरह फंसे रह सकते हैं?

इस पर विचार करें: यदि आपको कुछ पसंद है, तो जब पसंद पैदा होती है तो आप उसके पीछे भागते हैं, फिर भी यह आपको केवल दुख खोजने के लिए खींच रही है। इच्छा का यह मन वास्तव में बहुत चालाक है। यह आपको आगे कहां ले जाएगा?

बुद्ध हमें सिखाते हैं कि हम इन अतियों को छोड़ते रहें। यही सम्यक साधना का मार्ग है, जन्म और [भव](#) से बाहर निकलने का मार्ग है। इस मार्ग पर न तो सुख है और न ही दुख, न अच्छा है और न बुरा।

अफसोस, इच्छाओं से भरी मनुष्यों की भीड़ बस सुख के लिए प्रयास करती है और हमेशा मध्यम मार्ग को छोड़ देती है; तथागत के मार्ग को, सत्य के साधक के मार्ग को खो देती है।

जन्म और भव, सुख और दुख, अच्छे और बुरे से जुड़ा व्यक्ति, जो इस मध्यम मार्ग पर नहीं चलता, वह प्रज्ञ नहीं बन सकता, मुक्ति नहीं पा सकता। हमारा मार्ग सीधा है—शांति और शुद्ध स्मृति का मार्ग, जो हर्ष और शोक दोनों से मुक्त है।

यदि आपका चित्त ऐसा है, तो आप दूसरों से मार्गदर्शन मांगना बंद कर सकते हैं।

आप देखेंगे कि जब चित्त और मन अनासक्त होता है, तो वह अपनी सामान्य अवस्था में स्थित होता है। जब यह विभिन्न विचारों और भावनाओं के कारण 'सामान्य' से विचलित होता है, तो विचार निर्माण ([संस्कार](#)) की प्रक्रिया होती है, जिसमें भ्रम पैदा होते हैं।

इस प्रक्रिया के आर-पार देखना सीखें। जब मन सामान्य से विचलित हो जाता है, तो यह सम्यक साधना से दूर भोग या द्वेष की किसी एक अति की ओर ले जाता है, जिससे और अधिक भ्रम, और अधिक विचार निर्माण होता है।

अच्छा या बुरा केवल आपके मन में ही उत्पन्न होता है। यदि आप अपने मन पर नजर रखते हैं, और जीवन भर इस एक विषय का अध्ययन करते हैं, तो मैं गारंटी देता हूँ कि आप कभी ऊबेंगे नहीं।

## संदेह का अंत

कई लोग जिन्होंने विश्वविद्यालय स्तर की पढ़ाई की है, बड़ी-बड़ी डिग्रियां हासिल की हैं और सांसारिक सफलता भी पाई है, वे पाते हैं कि उनके जीवन में अभी भी किसी चीज की कमी है।

भले ही वे ऊंचे विचार रखते हों और बौद्धिक रूप से बहुत समझदार हों, लेकिन उनके दिल अभी भी छोटेपन और संदेह से भरे हुए हैं। गिद्ध आसमान में बहुत ऊंचा उड़ता है, लेकिन वह खाता क्या है?

धम्म वह समझ है जो सांसारिक विज्ञान की उस समझ से परे जाती है जो परिस्थितियों पर निर्भर है, जो बनावटी है और सीमित है। बेशक, सांसारिक बुद्धिमत्ता का उपयोग अच्छे उद्देश्यों के लिए किया जा सकता है, लेकिन सांसारिक ज्ञान में प्रगति अक्सर धर्म और नैतिक मूल्यों में गिरावट का कारण बन सकती है।

महत्वपूर्ण बात यह है कि उस लोकोत्तर प्रज्ञा को विकसित किया जाए जो ऐसी तकनीक का उपयोग तो कर सके, लेकिन उससे अनासक्त रहे।

सबसे पहले बुनियादी बातें सिखाना आवश्यक है—बुनियादी शील, जीवन की क्षणभंगुरता (अनित्यता) को देखना, और बुढ़ापे व मृत्यु के तथ्यों को समझना। हमें यहीं से शुरुआत करनी होगी।

कार या साइकिल चलाने से पहले, आपको चलना सीखना होता है। बाद में, आप हवाई जहाज में उड़ सकते हैं या पलक झपकते ही दुनिया की सैर कर सकते हैं।

बाहरी, किताबी अध्ययन महत्वपूर्ण नहीं है। बेशक, धम्म की किताबें सही हैं, लेकिन वे 'सत्य' नहीं हैं। वे आपको सम्यक दृष्टि नहीं दे सकतीं।

किसी किताब में 'घृणा' शब्द को छपा हुआ देखना वैसा नहीं है जैसा क्रोध को वास्तव में अनुभव करना, ठीक वैसे ही जैसे किसी का नाम सुनना उससे मिलने से अलग होता है। केवल खुद का अनुभव ही आपको सच्ची श्रद्धा दे सकता है।

श्रद्धा दो प्रकार की होती है। एक है बुद्ध, उनकी शिक्षाओं और गुरु पर अंधविश्वास जैसा भरोसा, जो अक्सर किसी को साधना शुरू करने या भिक्षु बनने के लिए प्रेरित करता है।

दूसरी है सच्ची श्रद्धा—निश्चित और अटल—जो अपने भीतर जानने से उत्पन्न होती है। भले ही किसी के भीतर अभी भी अन्य क्लेश बचे हों जिन्हें दूर करना है, लेकिन अपने भीतर सभी चीजों को स्पष्ट रूप से देखने से संदेह का अंत करना और अपनी साधना में यह निश्चितता प्राप्त करना संभव हो जाता है।

---

## शब्दों से परे जाएं: स्वयं देखें

अपने स्वयं के अभ्यास में, मैं बहुत अधिक जानता या पढ़ता नहीं था। मैंने बुद्ध की सीधी-सादी शिक्षाओं को लिया और बस प्रकृति के अनुसार अपने ही मन का अध्ययन करना शुरू कर दिया।

जब आप अभ्यास करें, तो अपना निरीक्षण करें। तब धीरे-धीरे ज्ञान और दर्शन अपने आप उत्पन्न होंगे।

यदि आप ध्यान में बैठते हैं और चाहते हैं कि यह ऐसा हो या वैसा हो, तो बेहतर है कि आप वहीं रुक जाएं। अपनी साधना में आदर्शों या अपेक्षाओं को न लाएं। अपनी पढ़ाई, अपनी राय को लें और उन्हें एक तरफ रख दें।

आपको अपनी साधना के लिए सभी शब्दों, सभी प्रतीकों और सभी योजनाओं से परे जाना होगा। तभी आप सत्य को यहीं, इसी क्षण उत्पन्न होते हुए देख पाएंगे।

यदि आप भीतर नहीं मुड़ेंगे, तो आप वास्तविकता को कभी नहीं जान पाएंगे। मैंने शुरुआती कुछ वर्षों में औपचारिक धम्म ग्रंथों का अध्ययन किया, और जब मुझे अवसर मिला, तो मैं विभिन्न विद्वानों और गुरुओं को सुनने गया, जब तक कि ऐसा अध्ययन मदद के बजाय बाधा नहीं बन गया।

मैं उनके उपदेशों को सुनना नहीं जानता था क्योंकि मैंने अपने भीतर नहीं देखा था।

महान ध्यान गुरुओं ने अपने भीतर के सत्य के बारे में बात की। अभ्यास करते हुए, मुझे एहसास होने लगा कि वह मेरे अपने मन में भी मौजूद है। लंबे समय के बाद, मुझे समझ आया कि इन आचार्यों ने वास्तव में सत्य को देखा है और यदि हम उनके रास्ते पर चलते हैं, तो हम उस हर चीज का सामना करेंगे जिसके बारे में उन्होंने बात की है।

तब हम कह पाएंगे, “हां, वे सही थे। और क्या हो सकता है? बस यही।” जब मैंने पूरी लगन से अभ्यास किया, तो साक्षात्कार इसी तरह सामने आया।

यदि आप धम्म में रुचि रखते हैं, तो बस छोड़ दें, सब त्याग दें।

केवल अभ्यास के बारे में सोचना परछाई पर झपट्टा मारने और असली वस्तु को चूक जाने जैसा है। आपको बहुत अधिक अध्ययन करने की आवश्यकता नहीं है। यदि आप बुनियादी बातों का पालन करते हैं और उसके अनुसार अभ्यास करते हैं, तो आप धम्म को अपने लिए देख लेंगे।

केवल शब्दों को सुनने से बढ़कर कुछ होना चाहिए। केवल खुद से बात करें, अपने मन का निरीक्षण करें। यदि आप इस बातूनी, सोचने वाले मन को काट देते हैं, तो आपके पास परखने का एक सच्चा मानक होगा। अन्यथा, आपकी समझ गहराई तक नहीं उतरेगी।

इस तरह अभ्यास करें और बाकी सब अपने आप हो जाएगा।

---

## बौद्ध मनोविज्ञान

एक दिन, बौद्ध तत्वमीमांसा (मेटाफिजिक्स) पर एक प्रसिद्ध महिला व्याख्याता अजान चाह से मिलने आईं। यह महिला बैंकॉक में [अभिधम्म](#) और जटिल बौद्ध मनोविज्ञान पर समय-समय पर शिक्षा देती थीं।

अजान चाह से बात करते हुए, उन्होंने विस्तार से बताया कि लोगों के लिए बौद्ध मनोविज्ञान को समझना कितना महत्वपूर्ण है और उनके छात्रों को उनके साथ अध्ययन करने से कितना लाभ हुआ। उन्होंने उनसे पूछा कि क्या वे इस तरह की समझ के महत्व से सहमत हैं।

“हां, बहुत महत्वपूर्ण है,” उन्होंने सहमति जताई।

खुश होकर, उन्होंने आगे पूछा कि क्या वे अपने छात्रों को अभिधम्म सीखने के लिए कहते हैं।

“ओह, हां, बिल्कुल।”

और उन्होंने पूछा कि वे उन्हें कहां से शुरू करने की सलाह देते हैं, कौन सी किताबें और अध्ययन सबसे अच्छे हैं?

“केवल यहां,” उन्होंने अपने हृदय की ओर इशारा करते हुए कहा, “केवल यहां।”

---

## अध्ययन और अनुभव

आइए हम धम्म के विचारों का अध्ययन (परियत्ति) करने और उन्हें व्यवहार में लाने (पटिपत्ति) के बीच के अंतर के बारे में बात करते हैं।

सच्चे धम्म अध्ययन का केवल एक ही उद्देश्य है—हमारे जीवन के असंतोष से बाहर निकलने का रास्ता खोजना और अपने और सभी प्राणियों के लिए सुख और शांति प्राप्त करना। हमारे दुख के उत्पन्न होने के कारण हैं और इसके ठहरने का एक स्थान है। आइए इस प्रक्रिया को समझें।

जब चित्त स्थिर होता है, तो यह अपनी सामान्य स्थिति में होता है; जब मन हिलता है, तो विचार का निर्माण होता है। सुख और दुख मन की इसी हलचल, इसी विचार-निर्माण का हिस्सा हैं। बेचैनी भी ऐसी ही है, इधर-उधर जाने की इच्छा।

यदि आप इस हलचल को नहीं समझते हैं, तो आप संस्कारों के पीछे भागेंगे और उनकी दया पर निर्भर रहेंगे।

इसलिए, बुद्ध ने हमें मन की हलचलों का चिंतन करना सिखाया। मन को हिलते हुए देखकर, हम इसकी बुनियादी विशेषताओं को देख सकते हैं: अंतहीन परिवर्तन, दुख और शून्यता।

आपको इन मानसिक घटनाओं (धम्म, स्वभाव) के प्रति जागरूक होना चाहिए और उनका चिंतन करना चाहिए। इस तरह, आप [प्रतीत्य समुत्पाद](#) की प्रक्रिया के बारे में जान सकते हैं। बुद्ध ने सिखाया कि अविद्या सभी सांसारिक घटनाओं और हमारी चेतनाओं (संस्कारों) के उत्पन्न होने का कारण है। संस्कार विज्ञान (चेतना) को जन्म देता है, और विज्ञान बदले में नाम-रूप (मन और शरीर) को जन्म देता है। यह प्रतीत्य समुत्पाद की प्रक्रिया है।

जब हम पहली बार बौद्ध धर्म का अध्ययन करते हैं, तो ये पारंपरिक शिक्षाएं हमें समझ में आती हुई लग सकती हैं। लेकिन जब यह प्रक्रिया वास्तव में हमारे भीतर

घटित हो रही होती है, तो वे लोग जिन्होंने केवल इसके बारे में पढ़ा है, इतनी तेजी से इसका अनुसरण नहीं कर पाते।

पेड़ से गिरते हुए फल की तरह, जंजीर की हर कड़ी इतनी तेजी से गिरती है कि ऐसे लोग यह नहीं बता पाते कि यह किन शाखाओं से गुजरी है। उदाहरण के लिए, जब सुखद इंद्रिय स्पर्श होता है, तो वे उस वेदना में बह जाते हैं और यह नोटिस करने में असमर्थ होते हैं कि यह कैसे हुआ।

बेशक, ग्रंथों में प्रक्रिया की व्यवस्थित रूपरेखा सटीक है, लेकिन अनुभव किताबी अध्ययन से परे है। अध्ययन आपको यह नहीं बताता कि अविद्या के उत्पन्न होने का अनुभव यह है, संस्कार ऐसा महसूस होता है, यह एक विशेष प्रकार का विज्ञान है, यह शरीर और मन के विभिन्न तत्वों की अनुभूति है।

जब आप पेड़ की टहनी को छोड़ते हैं और जमीन पर गिरते हैं, तो आप विस्तार में नहीं जाते कि आप कितने फुट और इंच गिरे; आप बस जमीन से टकराते हैं और दर्द का अनुभव करते हैं। कोई भी किताब इसका वर्णन नहीं कर सकती।

औपचारिक धम्म अध्ययन व्यवस्थित और परिष्कृत है, लेकिन वास्तविकता एक ही रास्ते पर नहीं चलती। इसलिए, हमें उस बात की पुष्टि करनी चाहिए जो 'जानने वाले' (ज्ञाता) से, हमारी गहनतम प्रज्ञा से उत्पन्न होती है।

जब हमारी जन्मजात प्रज्ञा, वह 'जानने वाला', चित्त/मन के सत्य का अनुभव करेगा, तो यह स्पष्ट हो जाएगा कि मन हमारा 'मैं' (आत्मा) नहीं है। हमारा न होकर, 'मैं' न होकर, 'मेरा' न होकर, इस सबको छोड़ देना चाहिए।

जहां तक मन और चेतना के सभी तत्वों के नाम सीखने की बात है, बुद्ध नहीं चाहते थे कि हम शब्दों से चिपके रहें। वे बस इतना चाहते थे कि हम देखें कि यह सब अनित्य, दुखद और अनात्म है।

उन्होंने केवल 'छोड़ देना' सिखाया। जब ये चीजें उत्पन्न हों, तो उनके प्रति जागरूक रहें, उन्हें जानें। केवल वही मन ठीक से प्रशिक्षित है जो ऐसा कर सकता है।

जब मन उत्तेजित होता है, तो विभिन्न मानसिक रचनाएं (संस्कार), विचार-निर्माण और प्रतिक्रियाएं उससे उत्पन्न होने लगती हैं, जो लगातार बनती और फैलती रहती हैं। बस उन्हें रहने दें, अच्छे को भी और बुरे को भी।

बुद्ध ने सरलता से कहा, "उन्हें छोड़ दो।" लेकिन हमारे लिए, अपने मन का अध्ययन करना आवश्यक है ताकि यह जान सकें कि उन्हें छोड़ना कैसे संभव है।

यदि हम मन के तत्वों के मॉडल को देखें, तो हम पाते हैं कि यह एक प्राकृतिक क्रम का पालन करता है: मानसिक कारक (चेतसिक) ऐसे हैं, विज्ञान इस तरह उठता और गुजरता है, इत्यादि। हम अपने अभ्यास में देख सकते हैं कि जब हमारे पास सम्यक दृष्टि और स्मृति होती है, तो सम्यक संकल्प, सम्यक वाणी, सम्यक कर्म और सम्यक आजीविका अपने आप पीछे चले आते हैं।

विभिन्न मानसिक तत्व उसी 'जानने वाले' से उत्पन्न होते हैं। 'जानने वाला' एक दीये की तरह है। यदि समझ सही है, तो विचार और अन्य सभी कारक भी सही होंगे, जैसे दीये से निकलने वाली रोशनी। जैसे-जैसे हम स्मृति के साथ देखते हैं, सम्यक दृष्टि बढ़ती है।

जब हम उस सब की जांच करते हैं जिसे हम चित्त कहते हैं, तो हमें केवल मानसिक तत्वों का एक समूह दिखाई देता है, कोई 'आत्मा' नहीं। तो हम कहां खड़े हो सकते हैं? वेदना, [संज्ञा](#), मन और शरीर के सभी पांच [स्कंध](#) हवा में पत्तों की तरह हिल रहे हैं। हम इसे ध्यान (भावना) के माध्यम से खोज सकते हैं।

ध्यान लकड़ी के एक ही लट्टे की तरह है। विपस्सना और जांच-पड़ताल लट्टे का एक सिरा हैं; [समथ](#) और समाधि दूसरा सिरा हैं।

यदि आप पूरे लट्टे को उठाते हैं, तो दोनों पक्ष एक साथ ऊपर आते हैं। समाधि कौन सी है और विपस्सना कौन सी है? बस यही मन।

आप वास्तव में समाधि, समथ और विपस्सना को अलग नहीं कर सकते। वे उस आम की तरह हैं जो पहले हरा और खट्टा होता है, फिर पीला और मीठा, लेकिन दो अलग-अलग फल नहीं हैं। एक के बिना दूसरा कभी नहीं हो सकता।

ऐसे शब्द केवल सिखाने के लिए परंपराएं (सम्मति) हैं; हमें भाषा से चिपके नहीं रहना चाहिए। सच्चे ज्ञान का एकमात्र स्रोत यह देखना है कि हमारे भीतर क्या है। केवल इस प्रकार का अध्ययन ही अंत तक ले जाता है और यही वास्तविक मूल्य का अध्ययन है।

समाधि के शुरुआती चरण में मन की शांति एकाग्रता के सरल अभ्यास से उत्पन्न होती है। लेकिन जब यह शांति चली जाती है, तो हम पीड़ित होते हैं क्योंकि हम

उससे जुड़ गए हैं। बुद्ध के अनुसार, शांति की प्राप्ति अभी अंत नहीं है। भव (होना) और दुख अभी भी मौजूद हैं।

इस प्रकार, बुद्ध ने इस समाधि को, इस शांति को लिया और आगे चिंतन किया। उन्होंने मामले की सच्चाई को तब तक खोजा जब तक कि वे शांति से भी अनासक्त नहीं हो गए। शांति बस एक और सापेक्ष वास्तविकता है, असंख्य मानसिक रचनाओं (संस्कारों) में से एक, मार्ग का केवल एक चरण।

यदि आप इससे जुड़े हुए हैं, तो आप खुद को अभी भी जन्म और भव में फंसा हुआ पाएंगे, जो शांति में आपके आनंद पर आधारित है। जब शांति समाप्त हो जाएगी, तो बेचैनी शुरू हो जाएगी और आप और भी अधिक चिपक जाएंगे।

बुद्ध ने भव और जन्म की जांच करने के लिए आगे बढ़े कि वे कहां से उत्पन्न होते हैं। चूंकि वे अभी तक मामले की सच्चाई नहीं जानते थे, इसलिए उन्होंने अपने मन का उपयोग आगे चिंतन करने के लिए किया, उन सभी मानसिक तत्वों की जांच करने के लिए जो उत्पन्न हुए थे।

चाहे शांत हों या नहीं, वे भेदते रहे, आगे जांच करते रहे, जब तक कि उन्हें अंततः यह एहसास नहीं हो गया कि जो कुछ भी उन्होंने देखा, शरीर और मन के सभी पांच खंड, एक लाल-गर्म लोहे की गेंद की तरह थे।

जब यह पूरी तरह से लाल और गर्म हो, तो आप छूने के लिए ठंडी जगह कहां पा सकते हैं? पांचों खंडों के बारे में भी यही सच है—किसी भी हिस्से को पकड़ने से दर्द होता है।

इसलिए, आपको शांति या समाधि से भी नहीं जुड़ना चाहिए; आपको यह नहीं कहना चाहिए कि शांति या स्थिरता आप हैं या आपकी है। ऐसा करना केवल 'आत्मा' का दर्दनाक भ्रम पैदा करता है, आसक्ति और मोह की दुनिया, एक और लाल-गर्म लोहे की गेंद।

हमारी साधना में, हमारी प्रवृत्ति पकड़ने की होती है, अनुभवों को 'मैं' और 'मेरा' मानने की होती है। यदि आप सोचते हैं, "मैं शांत हूं, मैं उत्तेजित हूं, मैं अच्छा या बुरा हूं, मैं खुश या नाखुश हूं," तो यह उपादान (चिपकना) और अधिक भव और जन्म का कारण बनता है।

जब सुख समाप्त होता है, तो दुख प्रकट होता है; जब दुख समाप्त होता है, तो सुख प्रकट होता है। आप खुद को लगातार स्वर्ग और नरक के बीच झूलता हुआ

देखेंगे।

बुद्ध ने देखा कि उनके मन की स्थिति ऐसी थी, और वे जानते थे कि इस जन्म और भव के कारण, उनकी मुक्ति अभी पूरी नहीं हुई थी। इसलिए उन्होंने अनुभव के इन तत्वों को लिया और उनकी सच्ची प्रकृति का चिंतन किया।

आसक्ति (उपादान) के कारण, जन्म और मृत्यु मौजूद हैं। खुश होना जन्म है; उदास होना मृत्यु है। मरकर, हम फिर जन्म लेते हैं; जन्म लेकर, हम मरते हैं। एक पल से अगले पल तक यह जन्म और मृत्यु पहिये के अंतहीन घूमने की तरह है।

बुद्ध ने देखा कि मन जो कुछ भी उत्पन्न करता है वह केवल क्षणभंगुर, संस्कारित घटनाएं हैं, जो वास्तव में शून्य हैं। जब उन्हें यह समझ में आया, तो उन्होंने छोड़ दिया, त्याग दिया, और दुख का अंत पाया।

आपको भी सत्य के अनुसार इन मामलों को समझना चाहिए। जब आप चीजों को वैसे ही जानेंगे जैसी वे हैं (यथाभूत ज्ञान), तो आप देखेंगे कि मन के ये तत्व एक धोखा हैं, जो बुद्ध की इस शिक्षा के अनुरूप हैं कि इस मन के पास कुछ भी नहीं है, यह न तो उत्पन्न होता है, न जन्म लेता है, और न ही किसी के साथ मरता है।

यह मुक्त, चमकदार, देदीप्यमान है, और इसमें इसे व्यस्त रखने के लिए कुछ भी नहीं है। मन केवल इसलिए व्यस्त हो जाता है क्योंकि यह गलत समझता है और इन संस्कारित घटनाओं, 'आत्मा' के इस झूठे भाव से भ्रमित हो जाता है।

इसलिए, बुद्ध ने हमें अपने मन को देखने के लिए कहा। शुरुआत में क्या मौजूद है? सच में, कुछ भी नहीं। यह शून्यता घटनाओं के साथ उत्पन्न नहीं होती और मरती नहीं है। जब यह किसी अच्छी चीज के संपर्क में आता है, तो यह अच्छा नहीं बनता; जब यह किसी बुरी चीज के संपर्क में आता है, तो यह बुरा नहीं बनता।

शुद्ध मन इन वस्तुओं को स्पष्ट रूप से जानता है, जानता है कि वे सारवान नहीं हैं।

जब ध्यानी का मन इस तरह स्थित होता है, तो कोई संदेह नहीं रहता। क्या भव है? क्या जन्म है? हमें किसी से पूछने की जरूरत नहीं है।

मन के तत्वों की जांच करने के बाद, बुद्ध ने उन्हें जाने दिया और केवल एक ऐसे व्यक्ति बन गए जो उनके प्रति जागरूक था। उन्होंने बस उपेक्षा (तटस्थ) भाव से देखा। जन्म की ओर ले जाने वाली स्थितियां उनके लिए मौजूद नहीं थीं।

अपने पूर्ण ज्ञान के साथ, उन्होंने उन सभी को अनित्य, दुखद, और अनात्म (शून्य) कहा। इसलिए, वे निश्चितता के साथ 'जानने वाले' बन गए। 'जानने वाला' इस सत्य के अनुसार देखता है और बदलती परिस्थितियों के अनुसार खुश या दुखी नहीं होता।

यह सच्ची शांति है, जो जन्म, बुढ़ापा, बीमारी और मृत्यु से मुक्त है, कारणों, परिणामों या शर्तों पर निर्भर नहीं है, सुख और दुख से परे है, अच्छे और बुरे से ऊपर है। इसके बारे में कुछ भी नहीं कहा जा सकता। कोई भी शर्त अब इसे बढ़ावा नहीं देती।

इसलिए, समाधि, शमथ और विपस्सना विकसित करें; उन्हें अपने मन में उत्पन्न करना सीखें और वास्तव में उनका उपयोग करें। अन्यथा, आप केवल बौद्ध धर्म के शब्दों को जानेंगे और सर्वोत्तम इरादों के साथ, केवल अस्तित्व की विशेषताओं का वर्णन करते फिरेंगे।

आप चतुर हो सकते हैं, लेकिन जब आपके मन में चीजें उत्पन्न होंगी, तो क्या आप उनका अनुसरण करेंगे? जब आप अपनी पसंद की किसी चीज के संपर्क में आएं, तो क्या आप तुरंत उससे जुड़ जाएंगे? क्या आप इसे जाने दे सकते हैं? जब अप्रिय अनुभव उत्पन्न होते हैं, तो क्या 'जानने वाला' उस नापसंदगी को अपने मन में रखता है, या वह उसे जाने देता है?

यदि आप उन चीजों को देखते हैं जिन्हें आप नापसंद करते हैं और फिर भी उन्हें पकड़ कर रखते हैं या उनकी निंदा करते हैं, तो आपको पुनर्विचार करना चाहिए—यह अभी सही नहीं है, अभी तक सर्वोच्च नहीं है। यदि आप इस तरह से अपने मन का निरीक्षण करेंगे, तो आप वास्तव में खुद जान पाएंगे।

मैंने पाठ्यपुस्तक के शब्दों का उपयोग करके अभ्यास नहीं किया; मैंने बस इस 'जानने वाले' को देखा। यदि यह किसी से नफरत करता है, तो पूछें क्यों। यदि यह किसी से प्यार करता है, तो पूछें क्यों।

सभी उत्पत्ति की उसके मूल तक जांच करके, आप चिपकने और नफरत करने की समस्या को हल कर सकते हैं और उन्हें आपको अकेला छोड़ने के लिए कह सकते हैं। सब कुछ 'जानने वाले' पर वापस आता है और उसी से उत्पन्न होता है। लेकिन बार-बार अभ्यास करना महत्वपूर्ण है।

## मुर्गी या अंडा?

अपनी पहली इंग्लैंड यात्रा के दौरान, अजान चाह ने कई बौद्ध समूहों से बात की। एक शाम प्रवचन के बाद उन्हें एक प्रतिष्ठित अंग्रेज महिला से एक प्रश्न मिला, जिन्होंने बौद्ध 'अभिधम्म' मनोविज्ञान के ग्रंथों में वर्णित चित्त के नवासी (८९) वर्गों के अनुसार मन की जटिल कार्यप्रणाली का अध्ययन करने में कई वर्ष बिताए थे।

उन्होंने अजान चाह से अनुरोध किया कि क्या वे इस मनोविज्ञान प्रणाली के कुछ कठिन पहलुओं को उन्हें समझा सकते हैं ताकि वे अपना अध्ययन जारी रख सकें?

धम्म हमें 'छोड़ना' सिखाता है। लेकिन शुरुआत में, हम स्वभाविक रूप से धम्म के सिद्धांतों को पकड़ लेते हैं, उनसे चिपक जाते हैं। बुद्धिमान व्यक्ति इन सिद्धांतों को लेता है और उनका उपयोग हमारे जीवन के सार को खोजने के लिए औजार के रूप में करता है।

यह महसूस करते हुए कि वह महिला अपने दिल में अभ्यास से लाभ उठाने के बजाय बौद्धिक अवधारणाओं में कितनी फंसी हुई थी, अजान चाह ने उन्हें बहुत सीधे तौर पर जवाब दिया।

उन्होंने कहा, "मैडम, आप उस व्यक्ति की तरह हैं जो अपने आंगन में मुर्गियां तो पालता है, लेकिन अंडों के बजाय मुर्गियों की गंदगी (बीट) बीनता फिरता है।"

---

## आपके चित्त में छुपे चोर

ध्यान का उद्देश्य चीजों को सामने लाना और उन्हें परखना है, उनके सार को समझना है। उदाहरण के लिए, हम शरीर को कुछ सुंदर और अच्छा मानते हैं, जबकि बुद्ध हमें बताते हैं कि यह अशुद्ध, अनित्य और दुख देने वाला है। कौन सा नज़रिया सच के साथ मेल खाता है?

हम किसी विदेशी देश के पर्यटकों की तरह हैं; भाषा न जानने के कारण हम आनंद नहीं ले पाते। लेकिन एक बार जब हम भाषा सीख लेते हैं, तो हम दूसरों के साथ हंस-बोल सकते हैं। या हम उन बच्चों की तरह हैं जिन्हें बड़ों की बातें समझने के लिए पहले बड़ा होना पड़ता है।

सामान्य दृष्टिकोण यह है कि हमारे जीवन के तत्व, शरीर से शुरू होकर, स्थिर हैं। एक बच्चा अपने गुब्बारे के साथ तब तक खेलता है जब तक कि वह किसी टहनी या कांटे में फंसकर फूट नहीं जाता, और वह रोता रह जाता है।

एक और बच्चा, जो पहले वाले से समझदार है, जानता है कि उसका गुब्बारा आसानी से फूट सकता है, इसलिए जब वह फूटता है तो वह परेशान नहीं होता।

लोग जीवन में अंधे होकर चलते हैं, मृत्यु के तथ्य को नजरअंदाज करते हैं, ठीक उन पेटू लोगों की तरह जो बढ़िया भोजन की दावत तो उड़ाते हैं लेकिन कभी यह नहीं सोचते कि उन्हें शौच के लिए भी जाना पड़ेगा। फिर जब कुदरत की पुकार आती है, तो कोई इंतजाम न होने के कारण उन्हें पता नहीं होता कि कहां जाएं।

दुनिया में खतरा है—तत्वों से खतरा, चोरों से खतरा। विहारों में भी इन खतरों के अपने रूप मौजूद हैं।

बुद्ध ने हमें इन खतरों की जांच करना सिखाया और जो दीक्षा लेता है उसे 'भिक्षु' नाम दिया। भिक्षु के दो अर्थ हैं: एक जो भिक्षा मांगता है और दूसरा जो संसार के इस चक्र में, इस पकड़ने और चिपकने में खतरा देखता है।

प्राणी लोभ, द्वेष और मोह का अनुभव करते हैं। इन क्लेशों के आगे घुटने टेककर, वे परिणाम भोगते हैं, अपनी बुरी आदतों को बढ़ाते हैं, और अधिक कर्म बनाते हैं, और फिर से क्लेशों के शिकार हो जाते हैं।

आप लोभ, द्वेष और मोह से छुटकारा क्यों नहीं पा सकते? यदि आपकी सोच गलत है, तो आप दुख भोगेंगे; यदि आप सही ढंग से समझते हैं, तो आप दुख को समाप्त कर सकते हैं।

कर्म की कार्यप्रणाली को, कारण और प्रभाव को जानें। सुख के प्रति आसक्ति अपने पीछे दुख लाती है।

आप अच्छा खाना ठूस-ठूस कर खाते हैं, लेकिन पेट की तकलीफ और आंतों की बेचैनी इसका पीछा करती है। या आप कोई चीज चुराते हैं और उससे खुश होते हैं, लेकिन बाद में पुलिस आपको गिरफ्तार करने आ जाती है।

जब आप ध्यान से देखते हैं, तो आप सीख सकते हैं कि कैसे कार्य करना है, आप पकड़ना और शोक करना बंद करना सीख सकते हैं।

बुद्ध ने इसे देखकर दुनिया के वास्तविक खतरों से बचना चाहा, जिन्हें हमें अपने भीतर जीतना है। बाहरी खतरे उतने भयावह नहीं हैं जितने कि भीतर के खतरे: इस आंतरिक खतरे के तत्व क्या हैं?

- **वायु:** चीजें इंद्रियों पर आती हैं, जिससे मजबूरी, काम-वासना, क्रोध और अविद्या उत्पन्न होती है, जो हमारे भीतर की अच्छाई को नष्ट कर देती है। आम तौर पर, हम हवा को केवल पत्तियों को उड़ाते हुए देखते हैं, अपनी इंद्रियों की उस हवा को नहीं देखते, जो अगर बिना पहरे के छोड़ दी जाए, तो इच्छाओं के तूफान पैदा कर सकती है।
- **अग्नि:** हमारे विहार में शायद कभी आग न लगी हो, लेकिन लोभ, द्वेष और मोह हमें लगातार जलाते रहते हैं। वासना और घृणा हमें गलत बोलने और करने का कारण बनते हैं; मोह हमें अच्छे को बुरा, बुरे को अच्छा, बदसूरत को सुंदर और बेकार को कीमती देखने की ओर ले जाता है। लेकिन जो ध्यान नहीं करता, वह इसे नहीं देखता और इन आग की लपटों से हार जाता है।
- **जल:** यहां खतरा हमारे दिलों में क्लेशों की बाढ़ का है जो हमारे वास्तविक स्वभाव को डुबो देती है।
- **चोर:** असली चोर हमारे बाहर मौजूद नहीं हैं। हमारे विहार ने बीस वर्षों में केवल एक बार चोर देखे हैं, लेकिन भीतर आसक्ति के पांच गिरोह, यानी पांच स्कंध, हमें हमेशा लूट रहे हैं, पीट रहे हैं और नष्ट कर रहे हैं।

ये पांच खंध क्या हैं?

1. **रूप:** यह बीमारी और दर्द का शिकार है; जब यह हमारी इच्छाओं के अनुसार नहीं चलता, तो हमें दुख और शोक होता है। शरीर के प्राकृतिक बुढ़ापे और क्षय को न समझते हुए, हम पीड़ित होते हैं। हम दूसरों के शरीरों के प्रति आकर्षण या विकर्षण महसूस करते हैं और अपनी सच्ची शांति लुटवा बैठते हैं।
2. **वेदना:** जब दर्द और सुख उत्पन्न होते हैं, तो हम भूल जाते हैं कि वे अनित्य हैं, दुख हैं, और 'अनात्म' (स्वयं नहीं) हैं; हम अपनी भावनाओं के साथ खुद को जोड़ लेते हैं और इस प्रकार अपनी गलत समझ से प्रताड़ित होते हैं।
3. **संज्ञा:** हम जिसे पहचानते और याद रखते हैं, उससे खुद को जोड़ लेने से लोभ, द्वेष और मोह पैदा होता है। हमारी गलत समझ आदत बन जाती है और अवचेतन में जमा हो जाती है।
4. **संस्कार:** मानसिक अवस्थाओं की प्रकृति को न समझते हुए, हम प्रतिक्रिया करते हैं, और विचार व भावनाएं, पसंद और नापसंद, खुशी और दुख उत्पन्न

होते हैं। यह भूलकर कि वे अनित्य, दुखद और आत्म-रहित हैं, हम उनसे चिपके रहते हैं।

5. **विज्ञान:** हम उसे पकड़ लेते हैं जो अन्य खंधों को जानता है। हम सोचते हैं, "मैं जानता हूँ, मैं हूँ, मैं महसूस करता हूँ," और हम 'मैं' के, अलगाव के इस भ्रम से बंध जाते हैं।

ये सभी चोर, यह गलत समझ, गलत कार्यों की ओर ले जाती है। बुद्ध को इसकी कोई इच्छा नहीं थी; उन्होंने देखा कि यहां कोई सच्चा सुख नहीं पाया जा सकता। इस प्रकार, उन्होंने उन लोगों को 'भिक्षु' नाम दिया जो इस खतरे को भी देखते हैं और बाहर निकलने का रास्ता खोजते हैं।

बुद्ध ने अपने भिक्षुओं को पांच खंधों की सच्ची प्रकृति सिखाई और यह भी सिखाया कि उन्हें 'मैं' या 'मेरा' मानकर कैसे न पकड़ें, बल्कि उन्हें कैसे जाने दें।

जब हम उन्हें समझ लेंगे, तो हम देखेंगे कि उनमें बहुत नुकसान या बहुत लाभ की क्षमता है, लेकिन वे गायब नहीं होते। वे बस अब 'हमारे' के रूप में नहीं पकड़े जाते।

अपने संबोधि के बाद भी, बुद्ध को शारीरिक कष्ट थे, दर्द और खुशी की अनुभूतियां थीं, यादें, विचार और चेतना थीं। लेकिन वे उनसे 'स्वयं' के रूप में, 'मैं' या 'मेरा' के रूप में नहीं चिपके। उन्होंने उन्हें वैसे ही जाना जैसे वे थे, और जो 'जानने वाला' था वह भी 'मैं' नहीं था, 'आत्मा' नहीं था।

पांच खंधों को क्लेशों और आसक्ति से अलग करना जंगल में पेड़ों को नष्ट किए बिना झाड़ियों को साफ करने जैसा है। बस एक निरंतर उत्पन्न होना और नष्ट होना चलता रहता है; क्लेश अपने पैर नहीं जमा पाते। हम बस खंधों के साथ जन्म ले रहे हैं और मर रहे हैं; वे अपनी प्रकृति के अनुसार आते हैं और जाते हैं।

यदि कोई हमें गाली देता है और हमारे पास 'मैं' होने की कोई भावना नहीं है, तो घटना बोले गए शब्दों के साथ समाप्त हो जाती है, और हम दुख नहीं भोगते। यदि अप्रिय भावनाएं उत्पन्न होती हैं, तो हमें उन्हें वहीं रुकने देना चाहिए, यह महसूस करते हुए कि भावनाएं 'हम' नहीं हैं।

"वह मुझसे नफरत करता है, वह मुझे परेशान करता है, वह मेरा दुश्मन है।" एक भिक्षु इस तरह नहीं सोचता, न ही वह गर्व या तुलना के विचार रखता है। यदि हम गोली चलने की दिशा में खड़े नहीं होते, तो हमें गोली नहीं लगती; यदि इसे प्राप्त करने वाला कोई नहीं है, तो चिट्ठी वापस भेज दी जाती है।

प्रत्येक घटना का मूल्यांकन करने में न फंसकर दुनिया में शालीनता से चलते हुए, एक भिक्षु शांत हो जाता है। यह [निब्बान](#) का तरीका है, खाली और मुक्त।

तो, पांच खंधों की जांच करें; एक साफ जंगल बनाएं। आप एक अलग व्यक्ति होंगे।

जो लोग शून्यता को समझते हैं और उसके अनुसार अभ्यास करते हैं वे कम हैं, लेकिन वे सबसे बड़े आनंद को जान पाते हैं।

इसे आजमा कर क्यों न देखें? आप अपने दिल में छुपे चोरों को खत्म कर सकते हैं और सब कुछ ठीक कर सकते हैं।

भाग दो

## अपनी दृष्टि को सुधारना

अजान चाह हमें सचेत करते हैं कि जब आप मशरूम बीनने जाते हैं, तो आपको यह पता होना चाहिए कि क्या ढूँढना है। कौन सा मशरूम खाने लायक है और कौन सा जहरीला?

इसी तरह, जब आप आध्यात्मिक साधना का बीड़ा उठाते हैं, तो आपको यह भी मालूम होना चाहिए कि किन मनोवृत्तियों को पोषण देना है, किन खतरों से बचना है और किन मानसिक गुणों को बढ़ावा देना है।

यहाँ वे हमारी सहनशक्ति और साहस को प्रशिक्षित करने की शक्ति पर जोर देते हैं। वे मध्यम मार्ग को खोजने और प्रलोभनों व क्लेशों के बावजूद उस पर चलने की इच्छा विकसित करने की बात करते हैं।

वे कहते हैं कि जब लोभ, द्वेष या मोह उत्पन्न हों, तो उनके सामने घुटने न टेकें। निराश न हों। बस स्मृति बनाए रखें और अपने संकल्प में मजबूत रहें।

---

जैसे-जैसे आपका प्रशिक्षण आगे बढ़ेगा, आप देखेंगे कि आपके अनुभव से गुजरने वाली हर एक चीज अनित्य है, और इस प्रकार वह दुख का कारण है।

आप समस्त अस्तित्व में इन लक्षणों के अनंत सत्य को प्रत्यक्ष अनुभव करेंगे और मुक्ति व अनासक्ति का मार्ग सीखना शुरू करेंगे। लेकिन अजान चाह हमें याद दिलाते हैं कि इसके लिए अपने दुखों और खुशियों—दोनों को समान चित्त से जांचने की इच्छाशक्ति की आवश्यकता होती है।

जब चित्त शांत हो जाता है और मन स्पष्ट हो जाता है, तो हम उस सत्य के करीब आते हैं जिसे अजान चाह **“बस इतना ही”** कहते हैं।

धम्म, यानी सत्य, वास्तव में बहुत सरल है। जो भी चीजें उत्पन्न होती हैं और गुजर जाती हैं, परिवर्तनशील घटनाओं की पूरी दुनिया, वास्तव में केवल **“इतनी ही”** है!

जब हम वास्तव में खोज लेते हैं कि इसका क्या अर्थ है, तो हम यहीं अपनी दुनिया में शांति पा सकते हैं।

---

## गलत रास्ता

एक बार एक भटकने वाले श्रमण, जिसने बुद्ध के बारे में सुन रखा था, उनकी तलाश में हर जगह यात्रा कर रहा था।

एक रात वह संयोग से एक ऐसे घर में रुका जहाँ स्वयं बुद्ध भी ठहरे हुए थे। लेकिन चूँकि वह बुद्ध के शारीरिक रूप को नहीं पहचानता था, इसलिए उसे उनकी उपस्थिति का पता ही नहीं चला। अगली सुबह वह उठा और अपनी राह पर चल पड़ा—वह अभी भी बुद्ध की तलाश में ही था।

सही समझ (सम्यक दृष्टि) के बिना शांति और संबोधि की खोज करना ठीक ऐसा ही है।

दुख के सत्य और उसके निवारण की समझ की कमी के कारण, मार्ग के बाद के सभी कारक गलत हो जाएंगे—गलत संकल्प, गलत वाणी, गलत कर्म, और समाधि व शांति का गलत अभ्यास।

इस मामले में आपकी 'पसंद' और 'नापसंद' भी कोई भरोसेमंद मार्गदर्शक नहीं हैं, हालाँकि मूर्ख लोग उन्हें ही अपना अंतिम पैमाना मान लेते हैं।

अफसोस, यह ऐसा है जैसे किसी अनजान शहर की यात्रा करते समय आप गलती से गलत सड़क पर चल पड़ते हैं। चूँकि वह सड़क सुविधाजनक और अच्छी बनी हुई है, इसलिए आप उस पर आराम से चलते रहते हैं। लेकिन अंततः वह आपको वहाँ नहीं ले जाएगी जहाँ आप जाना चाहते हैं।

---

## सम्यक दृष्टि

हर चीज में अनित्यता, दुख और अनात्म को देखने से व्यक्ति सम्यक दृष्टि विकसित करता है। इसी से वैराग्य का जन्म होता है और मोह का नाश होता है।

वैराग्य का मतलब द्वेष नहीं है। यदि आप किसी ऐसी चीज से द्वेष करते हैं जिसे आप कभी पसंद करते थे, तो वह द्वेष अस्थायी है, और उसके लिए तृष्णा (प्यास) फिर से लौट आएगी।

कल्पना करें कि कोई भोजन आपको बहुत पसंद है—उदाहरण के लिए, बांस के अंकुर या कोई मीठी करी। कल्पना कीजिए कि आप इसे पांच या छह साल तक हर दिन खा रहे हैं। क्या होगा? आप बांस के अंकुर से थक जाएंगे। अगर कोई आपको थोड़ा और दे, तो आप उत्साहित नहीं होंगे।

उसी तरह, हमें हर समय सभी चीजों में अनित्यता, दुख और शून्यता देखनी चाहिए: सब कुछ उन 'बांस के अंकुरों' जैसा ही है!

हम केवल 'सुख' के जीवन की तलाश नहीं करते, बल्कि हम 'शांति' पाने की कोशिश करते हैं। शांति स्वयं के भीतर है, और उसे उसी जगह पाया जाना है जहाँ बेचैनी और दुख मौजूद है।

यह किसी जंगल में या पहाड़ी की चोटी पर नहीं मिलती, न ही यह किसी गुरु द्वारा उपहार में दी जाती है। जहाँ आप दुख का अनुभव करते हैं, वहीं आप दुख से मुक्ति भी पा सकते हैं।

दुख से भागने की कोशिश करना वास्तव में उसकी ओर भागना ही है। दुख की जांच करें, इसके कारणों को देखें, और केवल इसके प्रभावों से निपटने के बजाय अभी इनका अंत करें।

---

## क्लेशों को भूखा मारना

जो लोग अभी शुरुआत कर रहे हैं, वे अक्सर सोचते हैं कि साधना (भावना) आखिर है क्या?

साधना तब होती है जब आप क्लेशों का विरोध करने की कोशिश करते हैं, जब आप पुरानी आदतों को पोषण नहीं देते। जहाँ घर्षण और कठिनाई उत्पन्न होती है, काम करने की असली जगह वही है।

जब आप खाने के लिए मशरूम चुनते हैं, तो आप आंख मूंदकर ऐसा नहीं करते; आपको पता होना चाहिए कि कौन सा मशरूम किस तरह का है।

हमारी साधना के साथ भी ऐसा ही है—हमें खुद को मुक्त करने के लिए खतरों को जानना होगा, क्लेशों रूपी सांप के डंक को पहचानना होगा।

क्लेश—लोभ, द्वेष और मोह—हमारे दुख और हमारे स्वार्थ की जड़ में हैं। हमें उन पर काबू पाना सीखना होगा, उन्हें जीतना होगा और उनके नियंत्रण से परे जाना होगा। हमें अपने मन का स्वामी बनना होगा।

बेशक यह कठिन लगता है। यह ऐसा है जैसे बुद्ध आपसे उस दोस्त से रिश्ता तोड़ने के लिए कह रहे हों जिसे आप बचपन से जानते हैं।

क्लेश एक बाघ की तरह हैं। हमें बाघ को स्मृति, वीर्य (ऊर्जा), धैर्य और सहनशीलता से बने एक अच्छे मजबूत पिंजरे में कैद करना चाहिए। फिर हम उसकी आदतन इच्छाओं को भोजन न देकर उसे भूखा मार सकते हैं। हमें चाकू लेकर उसे काटने या मारने की जरूरत नहीं है; भोजन न मिलने पर वह खुद कमजोर हो जाएगा।

या फिर क्लेश एक बिल्ली की तरह हैं। यदि आप इसे खाना खिलाते हैं, तो यह बार-बार आती रहेगी। इसे खिलाना बंद कर दें, और आखिरकार यह आना बंद कर देगी।

शुरुआत में अपनी साधना में हम अनिवार्य रूप से गर्मी और परेशानी महसूस करेंगे। लेकिन याद रखें, केवल क्लेश ही गर्म होते हैं, साधना नहीं।

लोग सोचते हैं, “मुझे पहले कभी ऐसी समस्याएं नहीं थीं। क्या गड़बड़ है?” पहले, जब हम अपनी इच्छाओं को खिलाते थे, तो हम उनके साथ शांति से थे—ठीक उस आदमी की तरह जो केवल बाहरी घावों की मरहम-पट्टी करके आंतरिक संक्रमण को नजरअंदाज कर देता है।

क्लेशों का विरोध करें। उन्हें वह सारा भोजन या नींद न दें जो वे चाहते हैं। बहुत से लोग इसे आत्म-यातना की अति मानते हैं, लेकिन आंतरिक रूप से मजबूत बनने के लिए यह आवश्यक है।

खुद देखें। मन को लगातार देखते हुए, आप सोच सकते हैं कि आप केवल प्रभावों को देख रहे हैं। मान लीजिए कि माता-पिता का एक बच्चा है जो बड़ा होकर अपमानजनक व्यवहार करता है। उसके व्यवहार से दुखी होकर वे पूछ सकते हैं, “यह बच्चा ऐसा कैसे हो गया?”

वास्तव में, हमारा दुख हमारी अपनी गलत समझ, और विभिन्न मानसिक गतिविधियों के प्रति हमारी आसक्ति से आता है।

हमें अपने मन को एक भैंस की तरह प्रशिक्षित करना चाहिए:

- भैंस हमारी 'सोच' है।
- मालिक 'ध्यानी' (साधक) है।
- भैंस को पालना और प्रशिक्षित करना ही 'साधना' है।

एक प्रशिक्षित मन के साथ, हम सत्य को देख सकते हैं। हम अपने 'स्वयं' (अत्त) के कारण को और उसके अंत को—यानी सभी दुखों के अंत को—जान सकते हैं। आप जानते हैं, यह उतना जटिल नहीं है।

हर किसी की साधना में क्लेश होते हैं। हमें उनके साथ काम करना होगा, जब वे उठें तो संघर्ष करना होगा। यह सोचने की नहीं, बल्कि 'करने' की चीज है। बहुत धैर्य आवश्यक है।

धीरे-धीरे हमें सोचने और महसूस करने के अपने आदतन तरीकों को बदलना होगा। हमें यह देखना होगा कि जब हम 'मैं' और 'मेरा' के संदर्भ में सोचते हैं, तो हम कैसे पीड़ित होते हैं। तभी हम छोड़ सकते हैं।

---

## सुख और दुख

एक बार एक युवा पश्चिमी भिक्षु अजान चाह के वन-विहारों में से एक में पहुंचा और वहां रहने व साधना करने की अनुमति मांगी।

“मुझे आशा है कि आप दुख से डरते नहीं हैं,” अजान चाह का पहला जवाब था।

थोड़ा चौंकते हुए, उस युवा पश्चिमी भिक्षु ने समझाया कि वह कष्ट सहने नहीं आया है, बल्कि ध्यान सीखने और जंगल में शांति से रहने आया है।

अजान चाह ने समझाया, “दो तरह के दुख होते हैं: वह दुख जो और अधिक दुख की ओर ले जाता है, और वह दुख जो दुख के अंत की ओर ले जाता है। यदि आप दूसरे प्रकार के दुख का सामना करने को तैयार नहीं हैं, तो आप निश्चित रूप से पहले प्रकार का अनुभव करते रहेंगे।”

अजान चाह के पढ़ाने का तरीका आमतौर पर सीधा और स्पष्ट है। जब वे विहार के परिसर में अपने भिक्षुओं से मिलते हैं, तो वे अक्सर पूछते हैं, “क्या आज आप बहुत पीड़ित हैं?”

यदि कोई ‘हां’ में उत्तर देता है, तो वे जवाब देते हैं, “अच्छा! इसका मतलब है कि आज आपके पास बहुत सी आसक्तियां होंगी,” और फिर वे भिक्षु के साथ उस बात पर हंस देते हैं।

क्या आपको कभी खुशी मिली है? क्या आपको कभी दुख मिला है? क्या आपने कभी सोचा है कि इनमें से वास्तव में मूल्यवान कौन सा है?

यदि सुख ‘सत्य’ होता, तो इसे घुलना या मिटना नहीं चाहिए था, है ना? आपको यह देखने के लिए इस बिंदु का अध्ययन करना चाहिए कि वास्तविक क्या है, सत्य क्या है। यह अध्ययन, यह ध्यान, सम्यक दृष्टि की ओर ले जाता है।

---

## भेदभाव करने वाला मन

सम्यक दृष्टि का अंततः अर्थ है—भेदभाव रहित होना।

सभी लोगों को समान देखना—न अच्छा न बुरा, न चतुर न मूर्ख। यह न सोचना कि शहद मीठा और अच्छा है और कोई अन्य भोजन कड़वा है। हालांकि आप कई प्रकार के भोजन खा सकते हैं, लेकिन जब आप उन्हें पचाते हैं और बाहर निकालते हैं, तो वे सब समान हो जाते हैं।

क्या यह एक है या अनेक? क्या गिलास बड़ा है? एक छोटे प्याले के संबंध में, हां; लेकिन जब घड़े के बगल में रखा जाता है, तो नहीं।

हमारी इच्छा और अविद्या, हमारा भेदभाव—सब कुछ इसी तरह रंग देता है। यही वह दुनिया है जिसे हम बनाते हैं। फिर, एक घड़ा न तो भारी होता है और न ही हल्का; हम बस ‘महसूस’ करते हैं कि यह ऐसा है या वैसा है।

हवा में झंडे के प्रसिद्ध ज़ेन कोआन में, दो व्यक्ति एक झंडे को देख रहे हैं। एक कहता है कि यह हवा है जो चल रही है, दूसरा कहता है कि यह झंडा है जो हिल रहा है। वे हमेशा के लिए बहस कर सकते हैं, लाठियां लेकर लड़ सकते हैं, लेकिन सब व्यर्थ है, क्योंकि यह ‘मन’ है जो चल रहा है।

हमेशा मतभेद होते हैं। उन मतभेदों को जानें, फिर भी समानता को देखना सीखें। हमारे समूह में लोग अलग-अलग पृष्ठभूमि, अलग-अलग संस्कृतियों से आते हैं। फिर भी यह सोचे बिना कि, "यह थाई है, वह लाओ है, वह कंबोडियन है, वह पश्चिमी है," हमें दूसरों के तरीकों के लिए आपसी समझ और सम्मान रखना चाहिए।

सभी चीजों की अंतर्निहित समानता को देखना सीखें, कि वे सभी वास्तव में कैसे समान हैं, वास्तव में शून्य हैं। तब आप जान सकते हैं कि स्पष्ट अंतरों से बुद्धिमानी से कैसे निपटा जाए। लेकिन इस समानता से भी न जुड़ें।

चीनी मीठी और पानी बेस्वाद क्यों होता है? यह बस उनकी प्रकृति है। इसी तरह विचार और स्थिरता, दर्द और खुशी के साथ है—यह चाहना गलत समझ है कि विचार करना बंद हो जाए।

कभी विचार होता है, कभी स्थिरता। हमें यह देखना होगा कि दोनों ही स्वभाव से अनित्य, दुख और स्थायी सुख का कारण नहीं हैं। लेकिन अगर हम चिंता करते रहें और आगे सोचें, "मैं पीड़ित हूँ, मैं सोचना बंद करना चाहता हूँ," तो यह गलत समझ केवल चीजों को और जटिल बनाती है।

कभी-कभी, हम महसूस कर सकते हैं कि सोचना दुख है, जैसे कोई चोर हमसे वर्तमान को लूट रहा हो। इसे रोकने के लिए हम क्या कर सकते हैं?

दिन में, प्रकाश होता है; रात में, अंधेरा होता है। क्या यह अपने आप में दुख है? केवल तभी जब हम चीजों की तुलना उन अन्य स्थितियों से करते हैं जिन्हें हम जानते हैं, और चाहते हैं कि यह अन्यथा हो। अंततः चीजें वैसी ही हैं जैसी वे हैं—केवल हमारी तुलनाएं हमें पीड़ित करती हैं।

आप इस मन को काम करते हुए देखते हैं—क्या आप इसे 'आप' या 'आपका' मानते हैं?

"मुझे नहीं पता कि यह मैं हूँ या मेरा," आप जवाब देते हैं, "लेकिन यह निश्चित रूप से नियंत्रण से बाहर है।"

यह बिल्कुल एक बंदर की तरह है जो बेमतलब इधर-उधर कूद रहा है। यह ऊपर जाता है, ऊब जाता है, वापस नीचे भागता है, उससे थक जाता है, फिल्म देखने जाता है, फिर से ऊब जाता है, अच्छा खाना या खराब खाना खाता है, उससे भी

ऊब जाता है। इसका व्यवहार वैराग्य से नहीं बल्कि द्वेष और भय के विभिन्न रूपों से संचालित होता है।

आपको नियंत्रण सीखना होगा। बंदर की परवाह करना बंद करो—इसके बजाय जीवन के सत्य की परवाह करो। मन की वास्तविक प्रकृति को देखो: अनित्य, दुख, शून्य। इसके स्वामी बनना सीखो; यदि आवश्यक हो तो इसे जंजीर से बांध दो।

बस इसके पीछे मत चलो, इसे खुद को थका देने और मरने दो। तब तुम्हारे पास एक मरे हुए बंदर के अलावा कुछ नहीं होगा। मरे हुए बंदर को सड़ जाने दो, और तुम्हारे पास बंदर की हड्डियां होंगी।

फिर भी संबोधि का मतलब बुद्ध की मूर्ति की तरह जड़ या मृत हो जाना नहीं है। जो ज्ञानी है वह भी सोचता है, लेकिन वह इस प्रक्रिया को अनित्य, दुख और अनात्म के रूप में जानता है।

हम जो अभ्यास करते हैं, उन्हें इन चीजों को स्पष्ट रूप से देखना चाहिए। हमें दुख की जांच करने और इसके कारणों को रोकने की जरूरत है। यदि हम इसे नहीं देखते हैं, तो प्रज्ञा कभी उत्पन्न नहीं हो सकती।

कोई अटकलबाजी नहीं होनी चाहिए, हमें चीजों को ठीक वैसे ही देखना चाहिए जैसी वे हैं—भावनाएं केवल भावनाएं हैं, विचार केवल विचार हैं। हमारी सभी समस्याओं को समाप्त करने का यही तरीका है।

हम मन को एक कमल के रूप में देख सकते हैं। कुछ कमल अभी भी कीचड़ में फंसे हुए हैं, कुछ कीचड़ से ऊपर उठ गए हैं लेकिन अभी भी पानी के नीचे हैं, कुछ सतह पर पहुंच गए हैं, जबकि अन्य धूप में खिले हैं, दाग-मुक्त हैं।

आप कौन सा कमल बनना चुनते हैं? यदि आप खुद को सतह के नीचे पाते हैं, तो मछलियों और कछुओं के काटने से सावधान रहें।

---

## इंद्रिय विषय और मन

हम अपनी जांच नहीं करते; हम बस इच्छा का पालन करते हैं, पकड़ने और डरने के अंतहीन चक्करों में फंस जाते हैं, बस वही करना चाहते हैं जो हमें भाता है।

हम जो कुछ भी करते हैं, हम चाहते हैं कि वह हमारे लिए आरामदायक हो। यदि हम अब और आराम और सुख नहीं पा सकते हैं, तो हम नाखुश होते हैं। क्रोध और द्वेष उत्पन्न होते हैं, और हम अपने ही मन द्वारा फंसाए जाने के कारण पीड़ित होते हैं।

अधिकांश भाग के लिए, हमारी सोच इंद्रिय विषयों का अनुसरण करती है, और जहां भी विचार हमें ले जाता है, हम उसका अनुसरण करते हैं। हालांकि, सोचना और प्रज्ञा अलग-अलग हैं; प्रज्ञा में, चित्त स्थिर और अचल हो जाता है, और हम बस स्मृतिमान होते हैं, बस स्वीकार करते हैं।

आम तौर पर, जब इंद्रिय विषय आते हैं, तो हम उनके बारे में सोचते हैं, उन पर टिकते हैं, चर्चा करते हैं और उनके बारे में चिंता करते हैं। फिर भी उनमें से कोई भी वस्तु सारवान नहीं है; सभी अनित्य, दुख और शून्य हैं। बस उन्हें छोटा करें और इन तीन सामान्य विशेषताओं में उनका विच्छेदन करें। जब आप फिर से बैठेंगे, तो वे फिर से उठेंगे, लेकिन बस उनका निरीक्षण करते रहें, उनकी जांच करते रहें।

यह अभ्यास भैंस और धान के खेत की देखभाल करने जैसा है।

- मन उस **भैंस** की तरह है जो धान के पौधों (यानी इंद्रिय विषयों) को खाना चाहता है।
- जो 'जानने वाला' है, वह **मालिक** है।

तुलना पर विचार करें। जब आप भैंस की देखभाल करते हैं, तो आप उसे मुक्त छोड़ देते हैं लेकिन आप उस पर नजर रखते हैं। आप लापरवाह नहीं हो सकते। यदि वह धान के पौधों के करीब जाती है, तो आप उस पर चिल्लाते हैं और वह पीछे हट जाती है। यदि वह जिद्दी है और आपकी आवाज नहीं मानेगी, तो आप एक छड़ी लेते हैं और उसे मारते हैं।

दिन में सो मत जाना और सब कुछ जाने मत देना। यदि आप ऐसा करते हैं, तो निश्चित रूप से आपके पास कोई धान का पौधा नहीं बचेगा।

जब आप अपने मन का निरीक्षण कर रहे होते हैं, तो 'जानने वाला' लगातार सब कुछ नोटिस करता है। जैसा कि सूत्र कहते हैं, "वह जो अपने मन पर पहरा देता है, वह **मार** के जाल से बच जाएगा।"

मन मन है, लेकिन वह कौन है जो इसका निरीक्षण करता है? मन एक चीज है, जो 'जानने वाला' है वह दूसरी चीज है। साथ ही मन सोचने की प्रक्रिया और जानना दोनों है। मन को जानें—जानें कि जब वह इंद्रिय विषयों से मिलता है तो वह कैसा होता है और जब वह उनसे अलग होता है तो कैसा होता है।

जब 'जानने वाला' इस तरह से मन का निरीक्षण करता है, तो प्रज्ञा उत्पन्न होती है। यदि यह किसी वस्तु से मिलता है, तो यह उसमें शामिल हो जाता है, ठीक भैंस की तरह। जहां भी यह जाता है, आपको इसे देखना चाहिए। जब यह धान के पौधों के पास जाता है, तो उस पर चिल्लाएं। यदि वह नहीं मानेगा, तो बस उसे छोड़ी दें।

जब मन इंद्रिय संपर्क का अनुभव करता है, तो वह पकड़ लेता है। जब वह पकड़ लेता है, तो 'जानने वाले' को उसे सिखाना चाहिए—यह समझाते हुए कि क्या अच्छा है और क्या बुरा है, कारण और प्रभाव की कार्यप्रणाली की ओर इशारा करते हुए। यह दिखाते हुए कि जो कुछ भी वह पकड़ता है वह अवांछनीय परिणाम लाएगा जब तक कि मन समझदार नहीं हो जाता, जब तक कि वह जाने नहीं देता। इस तरह, प्रशिक्षण का असर होगा, और मन शांत हो जाएगा।

बुद्ध ने हमें सब कुछ नीचे रखने (त्यागने) के लिए सिखाया, गाय या भैंस की तरह नहीं बल्कि जानबूझकर, स्मृति के साथ।

हमारे जानने के लिए, उन्होंने हमें बहुत अभ्यास करने, बहुत विकास करने, बुद्ध, धम्म और संघ के सिद्धांतों पर दृढ़ता से टिके रहने और उन्हें सीधे अपने जीवन में लागू करने के लिए सिखाया।

शुरुआत से ही मैंने इस तरह अभ्यास किया है। अपने शिष्यों को पढ़ाते समय, मैं इसी तरह सिखाता हूँ। हम सत्य को किसी किताब में या आदर्श के रूप में नहीं, बल्कि अपने स्वयं के मन में देखना चाहते हैं।

यदि मन अभी तक मुक्त नहीं है, तो प्रत्येक स्थिति के कारण और प्रभाव का चिंतन करें जब तक कि मन स्पष्ट रूप से नहीं देख लेता और खुद को अपनी कंडीशनिंग (संस्कारों) से मुक्त नहीं कर लेता।

जैसे ही मन फिर से जुड़ता है, प्रत्येक नई स्थिति की जांच करें—देखना बंद न करें, उस पर लगे रहें, बात को घर तक पहुंचाएं। तब आसक्ति को आराम करने के लिए कोई जगह नहीं मिलेगी। यह वह तरीका है जिससे मैंने खुद अभ्यास किया है।

यदि आप इस तरह अभ्यास करते हैं, तो सच्ची शांति गतिविधि में, इंद्रिय विषयों के बीच में पाई जाती है। पहले, जब आप अपने मन पर काम कर रहे होते हैं और इंद्रिय विषय आते हैं, तो आप उनसे चिपक जाते हैं या उनसे बचते हैं। इसलिए आप परेशान हैं, शांत नहीं हैं।

जब आप बैठते हैं और चाहते हैं कि इंद्रिय संपर्क न हो, सोच न हो—तो न होने की यह इच्छा ही 'इच्छा' (विभव-तण्हा) है। जितना अधिक आप अपनी सोच के साथ संघर्ष करेंगे, वह उतनी ही मजबूत होती जाएगी। बस इसके बारे में भूल जाओ और अभ्यास करना जारी रखो।

जब आप इंद्रिय विषयों के संपर्क में आते हैं, तो चिंतन करें: अनित्य, दुख, अनात्म। सब कुछ इन तीन कबूतरखानों में फेंक दें, सब कुछ इन तीन श्रेणियों के तहत फाइल करें, और चिंतन करते रहें।

---

## दुनिया की समस्याएं

बहुत से लोग, विशेष रूप से शिक्षित और पेशेवर लोग, बड़े शहरों से बाहर निकल रहे हैं। वे छोटे शहरों और ग्रामीण इलाकों में शांत जीवन और सरल आजीविका की तलाश कर रहे हैं। यह स्वाभाविक है।

यदि आप मुट्ठी भर कीचड़ लेते हैं और उसे निचोड़ते हैं, तो वह आपकी उंगलियों से रिस जाएगा। दबाव में लोग भी इसी तरह बाहर निकलने का रास्ता खोजते हैं।

लोग मुझसे हमारी दुनिया की समस्याओं के बारे में, आने वाले सर्वनाश के बारे में पूछते हैं। मैं पूछता हूँ, सांसारिक होने का क्या मतलब है? दुनिया क्या है? आप नहीं जानते? यही अज्ञान, यही अंधेरा, यही अविद्या का स्थान, सांसारिक होने का अर्थ है। छह इंद्रियों में फंसे होने के कारण, हमारा ज्ञान इस अंधेरे के एक हिस्से के रूप में विकसित होता है।

दुनिया की समस्याओं के उत्तर तक पहुंचने के लिए, हमें इसकी प्रकृति को पूरी तरह से जानना होगा और उस प्रज्ञा को महसूस करना होगा जो दुनिया के अंधेरे से ऊपर चमकती है।

आजकल, ऐसा लगता है कि हमारी संस्कृति बिगड़ रही है, लोभ, द्वेष और मोह में खो गई है। लेकिन बुद्ध की संस्कृति कभी नहीं बदलती, कभी कम नहीं होती।

यह कहती है, "दूसरों से या खुद से झूठ मत बोलो। दूसरों से या खुद से चोरी मत करो।" सांसारिक संस्कृति में तृष्णा इसके निर्देशक और मार्गदर्शक के रूप में है। बुद्ध की संस्कृति में करुणा और धम्म इसके मार्गदर्शक के रूप में है।

---

## बस इतना ही

जब आप अच्छी तरह से देखते हैं, तो हमारी यह दुनिया "बस इतनी ही" है; यह जैसी है वैसी ही मौजूद है। जन्म, बुढ़ापा, बीमारी और मृत्यु से शासित, यह केवल इतनी ही है। महान या छोटा केवल इतना ही है। जीवन और मृत्यु का चक्र केवल इतना ही है।

फिर हम अभी भी क्यों जुड़े हुए हैं, फंसे हुए हैं, अलग नहीं हुए हैं? जीवन की वस्तुओं के साथ खिलवाड़ करना हमें कुछ आनंद देता है; फिर भी यह आनंद भी "बस इतना ही" है।

जो कुछ भी सुखद, स्वादिष्ट, रोमांचक, अच्छा है, वह "बस इतना ही" है; उसकी अपनी सीमा है, ऐसा नहीं है कि वह कुछ असाधारण हो। बुद्ध ने सिखाया कि सब कुछ "बस इतना ही" है, समान मूल्य का है। हमें इस बिंदु पर चिंतन करना चाहिए।

जरा उन पश्चिमी भिक्षुओं को देखें जो यहां साधना करने आए हैं। उन्होंने अपने जीवन में बहुत सुख और आराम का अनुभव किया है, लेकिन वह केवल "इतना ही" था; इसे और अधिक बनाने की कोशिश ने उन्हें पागल कर दिया। वे दुनिया भर के यात्री बन गए, सब कुछ छोड़ दिया—यह अभी भी केवल "इतना ही" था। फिर वे सब कुछ छोड़ने, सभी आसक्तियों, सभी दुखों को त्यागने के लिए यहां जंगल में आए।

सभी संस्कारित चीजें (संखार) समान हैं—अनित्य, जन्म और मृत्यु के चक्र में फंसी हुईं। बस उन्हें देखो; वे केवल "इतनी ही" हैं। इस दुनिया की सभी चीजें इस प्रकार मौजूद हैं।

कुछ लोग कहते हैं, "पुण्य कर्म करते हुए, धर्म का पालन करते हुए, आप जैसे ही बूढ़े होते हैं।" यह शरीर के लिए सच हो सकता है, लेकिन चित्त के लिए, शील के लिए नहीं। जब हम अंतर को समझते हैं, तो हमारे पास मुक्त होने का मौका होता है।

हमारे शरीर और मन के तत्वों को देखें। वे संस्कारित घटनाएं हैं, एक कारण से उत्पन्न होती हैं और इसलिए अनित्य हैं। उनका स्वभाव हमेशा एक जैसा होता है, इसे बदला नहीं जा सकता। एक महान रईस और एक सामान्य नौकर समान हैं।

जब वे बूढ़े हो जाते हैं, तो उनका अभिनय समाप्त हो जाता है; वे अब नखरे नहीं कर सकते या मुखौटों के पीछे नहीं छिप सकते। जाने के लिए कोई जगह नहीं है, कोई स्वाद नहीं, कोई बनावट नहीं। जब आप बूढ़े हो जाते हैं, तो आपकी दृष्टि धुंधली हो जाती है, आपकी सुनवाई कमजोर हो जाती है, आपका शरीर कमजोर हो जाता है—आपको खुद का सामना करना होगा।

हम मनुष्य लगातार युद्ध में हैं, "बस इतना ही" होने के तथ्य से बचने के लिए युद्ध में हैं।

लेकिन बचने के बजाय, हम और अधिक दुख पैदा करना जारी रखते हैं, अच्छे के साथ युद्ध छेड़ते हैं, बुरे के साथ युद्ध छेड़ते हैं, जो छोटा है उसके साथ युद्ध छेड़ते हैं, जो बड़ा है उसके साथ युद्ध छेड़ते हैं, जो छोटा या लंबा या सही या गलत है उसके साथ युद्ध छेड़ते हैं... हम साहसपूर्वक यह लड़ाई जारी रखते हैं।

बुद्ध ने सत्य सिखाया, लेकिन हम भैंस की तरह हैं—जब तक कि उनके चारों पैर मजबूती से नहीं बांधे जाते, वे खुद को कोई दवा नहीं देने देंगे। एक बार जब उन्हें बांध दिया जाता है और वे कुछ नहीं कर सकते—अहा, अब आप आगे बढ़ सकते हैं और उन्हें दवा दे सकते हैं, और वे संघर्ष करके दूर जाने में असमर्थ हैं।

उसी तरह, हम में से अधिकांश को अपने भ्रमों को छोड़ने और त्यागने से पहले पूरी तरह से दुख में बंधना होगा। यदि हम अभी भी छटपटा सकते हैं, तो हम अभी हार नहीं मानेंगे।

कुछ लोग धम्म को तब समझ सकते हैं जब वे इसे किसी आचार्य द्वारा सिखाया और समझाया हुआ सुनते हैं। लेकिन जीवन को हम में से अधिकांश को अंत तक सिखाना ही होगा।

आप रस्सी के एक सिरे को खींच सकते हैं, लेकिन यदि दूसरा सिरा फंसा हुआ है, तो रस्सी कभी नहीं हिलेगी। इसे मुक्त करने के लिए, आपको यह पता लगाना होगा कि यह कहां फंसी हुई है, आपको समस्या के स्रोत या जड़ को खोजना होगा।

हमें अपनी साधना का पूरी तरह से उपयोग करना चाहिए यह खोजने के लिए कि हम कैसे फंसे हुए हैं, शांति के चित्त को खोजने के लिए। हमें शुरुआत से ही बैल के निशानों का पालन करना चाहिए, उस बिंदु से जहां उसने बाड़े को छोड़ा था। यदि हम पगडंडी के बीच में शुरू करते हैं, तो हम यह नहीं बता पाएंगे कि वे किसके बैल के निशान हैं, और इस प्रकार हम कहीं भी ले जाए जा सकते हैं।

इसलिए, बुद्ध ने पहले हमारी दृष्टि को सुधारने की बात कही। हमें दुख की जड़, हमारे जीवन के सत्य की जांच करनी चाहिए। यदि हम देख सकें कि सभी चीजें "बस इतनी ही" हैं, तो हम सच्चा मार्ग पाएंगे। हमें संस्कारित घटनाओं की वास्तविकता को जानना होगा, चीजें जैसी हैं वैसी ही। तभी हम अपनी दुनिया में शांति पा सकते हैं।

---

## अपने गुरु का अनुसरण करें

जैसे-जैसे आप धम्म में बढ़ते हैं, आपके पास आपको निर्देश देने और सलाह देने के लिए एक गुरु होना चाहिए।

मन को एकाग्र करने, समाधि का मामला बहुत गलत समझा जाता है; ध्यान में ऐसी घटनाएं होती हैं जो अन्यथा सामान्य रूप से उत्पन्न नहीं होती हैं। जब ऐसा होता है, तो गुरु का मार्गदर्शन महत्वपूर्ण होता है, खासकर उन क्षेत्रों में जिनमें आपकी समझ गलत है।

अक्सर जहां वे आपको सही करेंगे वह ठीक वही होगा जहां आपको लगा था कि आप सही थे। आपकी सोच की जटिलता में, एक विचार दूसरे को अस्पष्ट कर सकता है और आप मूर्ख बन सकते हैं।

अपने गुरु का सम्मान करें और नियमों या अभ्यास की प्रणाली का पालन करें। यदि गुरु कुछ करने के लिए कहता है, तो उसे करें। यदि वह रुकने के लिए कहता है, तो रुकें।

यह आपको एक ईमानदार प्रयास करने की अनुमति देता है और आपके मन में ज्ञान और दर्शन को प्रकट करने की ओर ले जाता है। यदि आप जैसा मैं कह रहा हूं वैसा करेंगे, तो आप देखेंगे और जानेंगे।

सच्चे गुरु केवल 'स्वयं' (आत्मा) को त्यागने या उससे छुटकारा पाने के कठिन अभ्यास की बात करते हैं। चाहे कुछ भी हो जाए, गुरु को न छोड़ें। उन्हें आपका मार्गदर्शन करने दें, क्योंकि मार्ग को भूलना आसान है।

अफसोस, बौद्ध धर्म का अध्ययन करने वाले बहुत कम लोग वास्तव में अभ्यास करना चाहते हैं। मैं निश्चित रूप से उन्हें अभ्यास करने का आग्रह करता हूँ, लेकिन कुछ लोग केवल तार्किक तरीके से अध्ययन कर सकते हैं।

बहुत कम लोग मरने और फिर से मुक्त होने के लिए तैयार हैं। मुझे बाकी लोगों के लिए खेद है।

---

## अपने दिल पर भरोसा करें

धम्म के अभ्यास में, कई तरीके हैं; यदि आप उनका मुख्य बिंदु जानते हैं, तो वे आपको गुमराह नहीं करेंगे।

हालांकि, यदि आप एक ऐसे साधक हैं जो शील और एकाग्र मन का ठीक से सम्मान नहीं करते हैं, तो आप सफल नहीं होंगे, क्योंकि आप अतीत के महान वन-आचार्यों द्वारा अपनाए गए मार्ग को नजरअंदाज कर रहे हैं। इन बुनियादी बातों की अवहेलना न करें।

यदि आप अभ्यास करना चाहते हैं, तो आपको अपने मन में शील, समाधि और प्रज्ञा स्थापित करनी चाहिए और तीन रत्नों—बुद्ध, धम्म और संघ—की आकांक्षा करनी चाहिए।

सभी गतिविधियों को रोकें, एक ईमानदार व्यक्ति बनें, और इसमें लग जाएं। यद्यपि विभिन्न चीजें आपको बार-बार धोखा देती हैं, यदि आप उनके प्रति स्मृतिमान हैं, तो आप अंततः उन्हें छोड़ पाएंगे। वही पुराना व्यक्ति वही पुराने झूठ बोलता है; यदि आप इसे जानते हैं, तो आपको उस पर विश्वास करने की आवश्यकता नहीं है। लेकिन यह जानने में लंबा समय लगता है; हमारी आदतें हमेशा धोखा देने का प्रयास कर रही हैं।

जब मैं केवल दो या तीन वर्षों से अभ्यास कर रहा था, तब भी मैं खुद पर भरोसा नहीं कर सकता था। लेकिन बहुत अनुभव करने के बाद, मैंने अपने दिल पर भरोसा करना सीखा।

जब आपके पास यह गहरी समझ होती है, तो जो कुछ भी होता है, आप उसे होने दे सकते हैं, और सभी चीजें गुजर जाएंगी और शांत हो जाएंगी।

आप एक ऐसे बिंदु पर पहुंचेंगे जहां दिल खुद को बताता है कि क्या करना है; यह लगातार प्रेरित कर रहा है, लगातार स्मृतिमान है। आपकी एकमात्र चिंता चिंतन करते रहने की होनी चाहिए।

---

## आप साधना क्यों करते हैं?

एक बार यात्रियों का एक समूह तीन शानदार प्रश्नों के साथ अजान चाह से मिलने आया:

- आप साधना क्यों करते हैं?
- आप साधना कैसे करते हैं?
- आपकी साधना का परिणाम क्या है?

उन्हें एक यूरोपीय धार्मिक संगठन द्वारा पूरे एशिया में महान गुरुओं की एक श्रृंखला से ये प्रश्न पूछने के लिए एक प्रतिनिधिमंडल के रूप में भेजा गया था।

अजान चाह ने अपनी आंखें बंद कीं, प्रतीक्षा की, और फिर अपने तीन प्रश्नों के साथ उत्तर दिया:

- आप क्यों खाते हैं?
- आप कैसे खाते हैं?
- अच्छा खाने के बाद आप कैसा महसूस करते हैं?

फिर वे हंसे।

बाद में, उन्होंने समझाया कि हम पहले से ही समझते हैं और उस शिक्षण को छात्रों को उनकी अपनी आंतरिक प्रज्ञा, उनके अपने प्राकृतिक धम्म की ओर वापस निर्देशित करना है। इसलिए, उन्होंने पूरे एशिया में इन पुरुषों की खोज को भीतर की ओर—एक बड़ी खोज में—वापस प्रतिबिंबित कर दिया था।

---

## पेड़ को बढ़ने दें

बुद्ध ने सिखाया कि जो चीजें अपने आप होती हैं, एक बार जब आप अपना काम कर लेते हैं, तो आप परिणामों को प्रकृति पर, अपने संचित कर्म की शक्ति पर छोड़ सकते हैं।

फिर भी आपके प्रयास का परिश्रम नहीं रुकना चाहिए। चाहे प्रज्ञा का फल जल्दी आए या धीरे, आप इसे जबरदस्ती नहीं ला सकते, ठीक वैसे ही जैसे आप अपने लगाए गए पेड़ के विकास को जबरदस्ती नहीं बढ़ा सकते।

पेड़ की अपनी गति होती है। आपका काम गड्ढा खोदना, पानी देना और खाद डालना है, और इसे कीड़ों से बचाना है। “बस इतना ही” आपका मामला है, श्रद्धा का मामला है।

लेकिन पेड़ कैसे बढ़ता है—यह पेड़ पर निर्भर है। यदि आप इस तरह अभ्यास करते हैं, तो आप सुनिश्चित हो सकते हैं कि सब कुछ ठीक होगा, और आपका पौधा बढ़ेगा।

इस प्रकार, आपको अपने काम और पौधे के काम के बीच के अंतर को समझना चाहिए। पौधे का काम पौधे पर छोड़ दें, और अपनी जिम्मेदारी लें।

यदि मन यह नहीं जानता कि उसे क्या करना है, तो वह पौधे को एक दिन में बढ़ने और फूलने और फल देने के लिए मजबूर करने की कोशिश करेगा। यह गलत दृष्टि (मिच्छा दिट्ठि) है, दुख का एक बड़ा कारण है।

बस सही दिशा में अभ्यास करें और बाकी अपने कर्म पर छोड़ दें। फिर, चाहे इसमें एक या एक सौ या एक हजार जन्म लगे, आपकी साधना शांति से होगी।

---

## अच्छी चीज की अधिकता

जब अजान चाह एक नए अमेरिकी ध्यान केंद्र पर पहुंचे, तो वहां के कई पश्चिमी छात्र उनकी शिक्षाओं से जल्दी ही मंत्रमुग्ध और प्रभावित हो गए।

वे स्पष्ट और सीधे थे, फिर भी प्यार करने वाले और विनोदी थे क्योंकि उन्होंने लोगों के डर और आसक्तियों का मजाक उड़ाया। ऐसे कुशल और प्रसिद्ध गुरु का आना रोमांचक था। नई कहानियां, सुनहरे चीवर वाले भिक्षु, और धम्म की ताजी अभिव्यक्ति सब अद्भुत थे।

“कृपया जितनी जल्दी आपने योजना बनाई है उतनी जल्दी न जाएं, लंबे समय तक रहने की कोशिश करें,” छात्रों ने अनुरोध किया। “हम आपको पाकर बहुत खुश हैं।”

अजान चाह मुस्कुराए। “बेशक, चीजें अच्छी लगती हैं जब वे नई होती हैं। लेकिन अगर मैं रहूं और सिखाऊं और आपसे काम कराऊं, तो आप मुझसे थक जाएंगे, है ना?”

“जब उत्साह खत्म हो जाता है तो आपकी साधना कैसी होती है? आप कुछ ही समय में मुझसे ऊब जाएंगे। यह बेचैन, चाहने वाला मन कैसे रुकता है? आपको वह कौन सिखा सकता है? केवल वहीं आप असली धम्म सीख सकते हैं।”

☞ सूची

धम्मदीप.com © २०२६ | सर्वाधिकार सुरक्षित



भाग तीन

## हमारा जीवन ही हमारी साधना है

ध्यान जीवन के बाकी हिस्सों से अलग नहीं है। सभी स्थितियां अभ्यास करने, प्रज्ञा और करुणा में बढ़ने का अवसर प्रदान करती हैं।

अजान चाह सिखाते हैं कि हमारे लिए सम्यक प्रयास यह है कि हम दुनिया से भागने के बजाय सभी परिस्थितियों में स्मृति बनाए रखें और बिना पकड़ या आसक्ति के कार्य करना सीखें।

इसके अलावा, वे जोर देते हैं कि आध्यात्मिक जीवन की नींव शील है। यद्यपि हमारे आधुनिक समाज में शील की उपेक्षा की जाती है, लेकिन इसे ध्यान के एक मूलभूत हिस्से के रूप में समझा और सम्मानित किया जाना चाहिए।

शील का अर्थ है सावधानी बरतना, ताकि हम विचार, वाणी या कर्म से अन्य प्राणियों को नुकसान न पहुंचाएं। यह सम्मान और देखभाल हमें हमारे चारों ओर के सभी जीवन के साथ एक सामंजस्यपूर्ण संबंध में रखती है।

केवल जब हमारे शब्द और कार्य दया से आते हैं, तभी हम मन को शांत कर सकते हैं और चित्त को खोल सकते हैं। अहिंसा का अभ्यास सभी जीवन स्थितियों को साधना में बदलने की शुरुआत करने का तरीका है।

मध्यम मार्ग पर हमारे जीवन को और स्थापित करने के लिए, अजान चाह संयम और आत्मनिर्भरता की सलाह देते हैं। अति का जीवन प्रज्ञा के विकास के लिए कठिन मिट्टी है। बुनियादी बातों का ध्यान रखना—जैसे खाने, सोने और बोलने में संयम—आंतरिक जीवन को संतुलन में लाने में मदद करता है। यह आत्मनिर्भरता की शक्ति को भी विकसित करता है।

अजान चाह सावधान करते हैं कि दूसरे किस तरह अभ्यास करते हैं, इसकी नकल न करें या उनसे अपनी तुलना न करें; बस उन्हें रहने दें।

अपने मन को देखना काफी कठिन है, तो दूसरों को आंकने का बोझ क्यों बढ़ाना? अपनी सांस और रोजमर्रा की जिंदगी को ध्यान की जगह के रूप में उपयोग करना सीखें, और आप निश्चित रूप से प्रज्ञा में बढ़ेंगे।

---

## क्रिया में ध्यान

उचित प्रयास किसी विशेष घटना को घटित करने का प्रयास नहीं है।

यह प्रत्येक क्षण में स्मृतिमान और जागृत रहने का प्रयास है। आलस्य और क्लेश को दूर करने का प्रयास है। यह हमारे दिन की प्रत्येक गतिविधि को 'ध्यान' बनाने का प्रयास है।

---

## सांप को पकड़ना

"यहाँ हमारा अभ्यास किसी भी चीज़ को पकड़ना नहीं है," अजान चाह ने एक नए भिक्षु से कहा।

"लेकिन क्या कभी-कभी चीज़ों को पकड़ना ज़रूरी नहीं होता?" भिक्षु ने विरोध किया।

"हाथों से? हाँ! लेकिन दिल से? नहीं," आचार्य ने उत्तर दिया।

"जब दिल उस चीज़ को पकड़ता है जो दर्दनाक है, तो यह सांप के काटने जैसा है। और जब, इच्छा के माध्यम से, यह उस चीज़ को पकड़ता है जो सुखद है, तो यह बस सांप की पूंछ पकड़ना है। सांप का सिर मुड़कर आपको काटने में बस थोड़ा और समय लगता है..."

"इस अपरिग्रह (न पकड़ने) और स्मृति को अपने दिल का रक्षक बनाएं, माता-पिता की तरह। तब आपकी पसंद और नापसंद बच्चों की तरह बुलाती हुई आएंगी।

'मुझे वह पसंद नहीं है, माँ। मुझे और चाहिए, पिताजी।'

बस मुस्कुराओ और कहो, 'ज़रूर, बेटा।'

‘लेकिन माँ, मुझे सचमुच एक हाथी चाहिए।’

‘ज़रूर, बेटा।’

‘मुझे कैन्डी चाहिए। क्या हम हवाई जहाज़ की सवारी के लिए जा सकते हैं?’

कोई समस्या नहीं है, अगर आप उन्हें बिना पकड़े, आने और जाने दे सकते हैं।”

कुछ इंद्रियों से संपर्क करता है; पसंद या नापसंद उत्पन्न होती है; और ठीक वहीं मोह है। फिर भी स्मृति के साथ, इसी अनुभव में प्रज्ञा उत्पन्न हो सकती है।

उन जगहों से न डरें जहाँ बहुत सी चीज़ें इंद्रियों से संपर्क करती हैं, यदि आपको वहाँ होना ही है। अरहंत होने का अर्थ बहरा और अंधा होना नहीं है। चीज़ों को रोकने के लिए हर सेकंड मंत्र जपते हुए, आप कार की चपेट में आ सकते हैं।

बस स्मृतिमान रहें और मूर्ख न बनें।

जब दूसरे कहें कि कुछ सुंदर है, तो अपने आप से कहें, “यह नहीं है।” जब दूसरे कहें कि कुछ स्वादिष्ट है, तो अपने आप से कहें, “नहीं, यह नहीं है।”

दुनिया की आसक्तियों या सापेक्ष निर्णयों में न फंसें। बस इसे जाने दें।

कुछ लोग उदारता (दान) से डरते हैं। उन्हें लगता है कि उनका शोषण किया जाएगा या उन पर अत्याचार किया जाएगा, कि वे अपनी ठीक से देखभाल नहीं कर पाएंगे।

उदारता विकसित करने में, हम केवल अपने लोभ और आसक्ति पर अत्याचार कर रहे हैं। यह हमारे वास्तविक स्वभाव को व्यक्त करने, और हल्का व मुक्त होने की अनुमति देता है।

---

## शील

अभ्यास के दो स्तर हैं।

पहला है नींव—लोगों के बीच खुशी, आराम और सद्भाव लाने के लिए नियमों, शील या नैतिकता का विकास।

दूसरा, अधिक गहन और आराम से बेपरवाह—बुद्ध धम्म का अभ्यास है जो पूरी तरह से जागृति की ओर, चित्त की मुक्ति की ओर निर्देशित है। यह मुक्ति प्रज्ञा और करुणा का स्रोत है और बुद्ध की शिक्षा का वास्तविक कारण है। इन दो स्तरों को समझना सच्चे अभ्यास का आधार है।

शील और नैतिकता हमारे भीतर बढ़ते हुए धम्म के माता और पिता हैं, जो इसे उचित पोषण और दिशा प्रदान करते हैं।

शील एक सामंजस्यपूर्ण दुनिया का आधार है जिसमें लोग वास्तव में इंसानों की तरह जी सकते हैं, जानवरों की तरह नहीं। शील विकसित करना हमारी साधना के केंद्र में है।

यह बहुत आसान है। पंचशील का पालन करें। हत्या न करें, चोरी न करें, झूठ न बोलें, व्यभिचार न करें, या ऐसे नशीले पदार्थ न लें जो आपको प्रमादी (लापरवाह) बना दें।

करुणा और सभी जीवन के प्रति श्रद्धा विकसित करें। अपने सामान, अपनी संपत्ति, अपने कार्यों, अपनी वाणी का ध्यान रखें। अपने जीवन को सरल और शुद्ध बनाने के लिए शील का प्रयोग करें।

आपके हर काम के आधार के रूप में शील के साथ, आपका मन दयालु, स्पष्ट और शांत हो जाएगा। इस मिट्टी में ध्यान आसानी से बढ़ेगा।

बुद्ध ने कहा, "बुराई से बचो, अच्छा करो, और चित्त को शुद्ध करो।" तब हमारा अभ्यास यह है कि जो बेकार है उससे छुटकारा पाएं और जो मूल्यवान है उसे रखें।

क्या आपके दिल में अभी भी कुछ बुरा या अकुशल है? बिल्कुल! तो घर की सफाई क्यों न करें?

सच्चे अभ्यास के रूप में, बुराई से छुटकारा पाना और अच्छाई का विकास करना ठीक है, लेकिन सीमित है। अंततः, हमें अच्छे और बुरे दोनों से आगे निकलना होगा। अंत में, एक स्वतंत्रता है जिसमें सब कुछ शामिल है और एक ऐसी इच्छारहितता है जिससे प्रेम और प्रज्ञा स्वाभाविक रूप से बहती है।

सम्यक प्रयास और शील यह प्रश्न नहीं है कि आप बाहरी रूप से क्या करते हैं, बल्कि निरंतर आंतरिक स्मृति और संयम का प्रश्न है। इस प्रकार, दान, यदि अच्छे

इरादे से दिया जाए, तो स्वयं और दूसरों के लिए खुशी ला सकता है। लेकिन शुद्ध होने के लिए शील इस दान की जड़ होनी चाहिए।

जब जो लोग धम्म को नहीं समझते वे अनुचित व्यवहार करते हैं, तो वे यह सुनिश्चित करने के लिए बाएं और दाएं देखते हैं कि कोई नहीं देख रहा है। कितने मूर्ख हैं!

बुद्ध, धम्म, हमारे कर्म, हमेशा देख रहे हैं। क्या आपको लगता है कि बुद्ध इतनी दूर नहीं देख सकते? हम वास्तव में कभी किसी चीज से बच नहीं पाते।

अपने शील की देखभाल वैसे ही करें जैसे माली पेड़ों की देखभाल करता है। बड़े और छोटे, महत्वपूर्ण और अमहत्वपूर्ण से न जुड़ें।

कुछ लोग शॉर्टकट चाहते हैं—वे कहते हैं, “समाधि को भूल जाओ, हम सीधे विपस्सना पर जाएंगे; शील को भूल जाओ, हम समाधि से शुरू करेंगे।”

हमारी आसक्ति के लिए हमारे पास बहुत सारे बहाने हैं। हमें ठीक यहीं से शुरू करना चाहिए जहां हम हैं, सीधे और सरलता से।

जब पहले दो चरण, शील और सम्यक दृष्टि, पूरे हो जाते हैं, तो तीसरा चरण—क्लेशों को उखाड़ना—बिना विचार-विमर्श के स्वाभाविक रूप से घटित होगा। जब प्रकाश उत्पन्न होता है, तो हम अंधेरे से छुटकारा पाने के बारे में चिंता नहीं करते हैं, और न ही हम आश्चर्य करते हैं कि अंधेरा कहां गया है। हम बस जानते हैं कि प्रकाश है।

शीलों का पालन करने के तीन स्तर हैं।

पहला है उन्हें हमारे आचार्यों द्वारा दिए गए प्रशिक्षण नियमों के रूप में लेना। दूसरा तब उत्पन्न होता है जब हम उन्हें स्वयं लेते हैं और उनका पालन करते हैं।

लेकिन उच्चतम स्तर पर रहने वालों के लिए, [आर्य](#) जनों के लिए, नियमों के बारे में, सही या गलत के बारे में सोचना भी आवश्यक नहीं है। यह सच्चा शील उस प्रज्ञा से आता है जो चित्त में चार आर्य सत्यों को जानती है और इस समझ से कार्य करती है।

---

## शील, समाधि और प्रज्ञा का सर्पिल

बुद्ध ने दुख से बाहर निकलने का रास्ता सिखाया—दुख के कारण और एक व्यावहारिक मार्ग।

अपने अभ्यास में, मैं बस इस सरल मार्ग को जानता हूँ—शुरुआत में शील के रूप में अच्छा, मध्य में समाधि के रूप में अच्छा, अंत में प्रज्ञा के रूप में अच्छा। यदि आप इन तीनों पर सावधानीपूर्वक विचार करें, तो आप देखेंगे कि वे वास्तव में एक में विलीन हो जाते हैं।

आइए फिर इन तीन संबंधित कारकों पर विचार करें। कोई शील का अभ्यास कैसे करता है? वास्तव में, शील विकसित करने में, व्यक्ति को प्रज्ञा से शुरुआत करनी चाहिए।

परंपरागत रूप से, हम पहले नियमों का पालन करने, शील स्थापित करने की बात करते हैं। फिर भी शील के पूर्ण होने के लिए, शील के पूर्ण निहितार्थों को समझने के लिए प्रज्ञा होनी चाहिए।

शुरू करने के लिए, आपको अपने शरीर और वाणी की जांच करनी चाहिए, कारण और प्रभाव की प्रक्रिया की जांच करनी चाहिए। यदि आप शरीर और वाणी का चिंतन करते हैं कि वे किन तरीकों से नुकसान पहुंचा सकते हैं, तो आप कारण और प्रभाव दोनों को समझना, नियंत्रित करना और शुद्ध करना शुरू कर देंगे।

यदि आप शारीरिक और वाचिक व्यवहार में कुशल और अकुशल की विशेषताओं को जानते हैं, तो आप पहले से ही देखते हैं कि अकुशल को छोड़ने और जो अच्छा है उसे करने के लिए कहां अभ्यास करना है।

जब आप गलत को छोड़ देते हैं और खुद को सही करते हैं, तो मन दृढ़, अडिग, एकाग्र हो जाता है। यह एकाग्रता (समाधि) शरीर और वाणी के संबंध में डगमगाने और संदेह को सीमित करती है।

मन के एकाग्र होने पर, जब रूप या शब्द आते हैं, तो आप चिंतन कर सकते हैं और उन्हें स्पष्ट रूप से देख सकते हैं। अपने मन को भटकने न देकर, आप सत्य के अनुसार सभी अनुभवों की प्रकृति देखेंगे। जब यह ज्ञान निरंतर होता है, तो प्रज्ञा उत्पन्न होती है।

शील, समाधि और प्रज्ञा को तब एक साथ एक के रूप में लिया जा सकता है। जब वे परिपक्व होते हैं, तो वे पर्यायवाची बन जाते हैं—यही आर्य अष्टांगिक मार्ग है। जब

लोभ, द्वेष और मोह उत्पन्न होते हैं, तो केवल यह आर्य मार्ग ही उन्हें नष्ट करने में सक्षम है।

शील, समाधि और प्रज्ञा को एक-दूसरे के समर्थन में विकसित किया जा सकता है, फिर, एक सर्पिल की तरह जो हमेशा घूमता रहता है, रूप, आवाज, गंध, स्वाद, संस्पर्श और मन की वस्तुओं पर निर्भर करता है।

फिर जो कुछ भी उत्पन्न होता है, मार्ग हमेशा नियंत्रण में रहता है। यदि मार्ग मजबूत है, तो यह क्लेशों—लोभ, द्वेष और अविद्या—को नष्ट कर देता है। यदि यह कमजोर है, तो मानसिक क्लेश नियंत्रण प्राप्त कर सकते हैं, हमारे इस मन को मार सकते हैं।

रूप, आवाज और इसी तरह की चीजें उत्पन्न होती हैं, और उनकी सच्चाई को न जानते हुए, हम उन्हें हमें नष्ट करने की अनुमति देते हैं।

मार्ग और क्लेश इस तरह साथ-साथ चलते हैं। धम्म के छात्र को हमेशा उन दोनों से जूझना पड़ता है, जैसे कि दो लोग लड़ रहे हों।

जब मार्ग नियंत्रण में आता है, तो यह स्मृति और चिंतन को मजबूत करता है। यदि आप स्मृतिमान रहने में सक्षम हैं, तो क्लेश जब दोबारा प्रतियोगिता में प्रवेश करेगा तो हार मान लेगा। यदि आपका प्रयास मार्ग पर सीधा है, तो यह क्लेश को नष्ट करता रहता है।

लेकिन यदि आप कमजोर हैं, जब मार्ग कमजोर होता है, तो क्लेश हावी हो जाता है, जिससे पकड़ना (आसक्ति), भ्रम और शोक होता है। दुख तब उत्पन्न होता है जब शील, समाधि और प्रज्ञा कमजोर होते हैं।

एक बार जब दुख उत्पन्न हो जाता है, तो वह जो इन शोकों को बुझा सकता था, गायब हो गया है। केवल शील, समाधि और प्रज्ञा ही मार्ग को फिर से उत्पन्न कर सकते हैं।

जब ये विकसित हो जाते हैं, तो मार्ग लगातार काम करना शुरू कर देता है, हर पल और हर स्थिति में दुख की उत्पत्ति के कारण को नष्ट करता है। यह संघर्ष तब तक जारी रहता है जब तक कि एक पक्ष जीत नहीं जाता, और मामले को समाप्त नहीं किया जा सकता।

इस प्रकार, मैं निरंतर अभ्यास करने की सलाह देता हूँ।

अभ्यास अभी और यहीं शुरू होता है। दुख और मुक्ति, पूरा मार्ग, अभी और यहीं हैं। शिक्षाएं, शील और प्रज्ञा जैसे शब्द, केवल मन की ओर इशारा करते हैं। लेकिन ये दो तत्व, मार्ग और क्लेश, मार्ग के अंत तक मन में प्रतिस्पर्धा करते हैं।

इसलिए, अभ्यास के औजारों को लागू करना बोज़िल, कठिन है—आपको सहनशीलता, धैर्य और उचित प्रयास पर भरोसा करना होगा। तब सच्ची समझ अपने आप आ जाएगी।

शील, समाधि और प्रज्ञा मिलकर मार्ग का निर्माण करते हैं। लेकिन यह मार्ग अभी सच्ची शिक्षा नहीं है, वह नहीं जो आचार्य वास्तव में चाहता था, बल्कि केवल वह मार्ग है जो किसी को वहां ले जाएगा।

उदाहरण के लिए, मान लें कि आपने बैंकॉक से वाट पाह पोंग तक सड़क से यात्रा की; आपकी यात्रा के लिए सड़क आवश्यक थी, लेकिन आप विहार की तलाश कर रहे थे, सड़क की नहीं। उसी तरह, हम कह सकते हैं कि शील, समाधि और प्रज्ञा बुद्ध के सत्य के बाहर हैं लेकिन वह सड़क है जो इस सत्य की ओर ले जाती है।

जब आप इन तीन कारकों को विकसित कर लेते हैं, तो परिणाम सबसे अद्भुत शांति होती है। इस शांति में, दृश्यों या ध्वनियों में मन को अशांत करने की कोई शक्ति नहीं होती। करने के लिए कुछ भी बाकी नहीं रहता।

इसलिए, बुद्ध कहते हैं कि आप जो कुछ भी पकड़े हुए हैं उसे बिना किसी चिंता के छोड़ दें। तब आप इस शांति को खुद जान सकते हैं और आपको किसी और पर विश्वास करने की आवश्यकता नहीं होगी। अंततः, आप आर्य जनों के धम्म का अनुभव करने आएंगे।

हालांकि, अपने विकास को जल्दी से मापने की कोशिश न करें। बस अभ्यास करें। अन्यथा, जब भी मन शांत होगा, आप पूछेंगे, “क्या यही है?” जैसे ही आप ऐसा सोचते हैं, पूरी मेहनत बेकार हो जाती है।

आपकी प्रगति की गवाही देने के लिए कोई संकेत नहीं है, जैसे कि वह जो कहता है, “यह वाट पाह पोंग का रास्ता है।”

बस सभी इच्छाओं और अपेक्षाओं को फेंक दें और सीधे मन के तरीकों को देखें।

---

## स्वाभाविक क्या है?

यह दावा करते हुए कि वे अपनी साधना को "स्वाभाविक" रखना चाहते हैं, कुछ लोग शिकायत करते हैं कि यह जीवन शैली उनके स्वभाव के अनुकूल नहीं है।

जंगल में पेड़ प्राकृतिक है। पर अगर आप घर बनाते हैं, तो वह प्राकृतिक नहीं रहा, है ना? फिर भी अगर आप पेड़ का उपयोग करना सीखते हैं, लकड़ी बनाते हैं और घर बनाते हैं, तो यह आपके लिए अधिक मूल्यवान है।

या शायद कुत्ता प्राकृतिक है, यहाँ-वहाँ दौड़ता है, अपनी नाक के पीछे चलता है। कुत्तों को खाना फेंको और वे उस पर टूट पड़ते हैं, एक-दूसरे से लड़ते हैं। क्या आप ऐसा बनना चाहते हैं?

'स्वाभाविक' का सही अर्थ हमारे अनुशासन और अभ्यास से खोजा जा सकता है। यह स्वाभाविकता हमारी आदतों, हमारी कंडीशनिंग और हमारे डर से परे है।

यदि मानव मन को तथाकथित प्राकृतिक आवेगों पर छोड़ दिया जाए, बिना प्रशिक्षण के, तो वह लोभ, द्वेष और मोह से भरा होता है और उसी के अनुसार दुख भोगता है। फिर भी अभ्यास के माध्यम से हम अपनी प्रज्ञा और प्रेम को स्वाभाविक रूप से बढ़ने दे सकते हैं जब तक कि वह किसी भी परिवेश में खिल न जाए।

---

## संयम

काम करने के लिए अभ्यास के तीन बुनियादी बिंदु हैं:

1. **इंद्रिय संयम:** जिसका अर्थ है वेदनाओं में लिप्त न होने और उनसे न जुड़ने का ध्यान रखना।
2. **भोजन में संयम।**
3. **स्मृति।**

**इंद्रिय संयम:** हम आसानी से शारीरिक अनियमितताओं को पहचान सकते हैं, जैसे अंधापन, बहरापन, विकृत अंग, लेकिन मन की अनियमितताएं एक अलग मामला हैं। जब आप ध्यान करना शुरू करते हैं, तो आप चीजों को अलग तरह से

देखते हैं। आप उन मानसिक विकृतियों को देख सकते हैं जो पहले सामान्य लगती थीं, और आप वहां खतरा देख सकते हैं जहां आपने पहले नहीं देखा था।

यह इंद्रिय संयम लाता है। आप संवेदनशील हो जाते हैं, उस व्यक्ति की तरह जो जंगल या वन में प्रवेश करता है और जहरीले जीवों, कांटों और इसी तरह के खतरों के प्रति स्मृतिमान हो जाता है। कच्चा घाव वाला व्यक्ति भी मक्खियों और मच्छरों से होने वाले खतरे के प्रति अधिक स्मृतिमान होता है।

ध्यान करने वाले के लिए, खतरा इंद्रिय विषयों से है। इस प्रकार इंद्रिय संयम आवश्यक है; वास्तव में, यह सर्वोच्च प्रकार का शील है।

**भोजन में संयम:** उपवास करना आसान है, लेकिन ध्यान के रूप में कम या संयम में खाना अधिक कठिन है। बार-बार उपवास करने के बजाय, स्मृति और अपनी आवश्यकताओं के प्रति संवेदनशीलता के साथ खाना सीखें, जरूरतों को इच्छाओं से अलग करना सीखें।

शरीर पर जोर डालना अपने आप में आत्म-यातना नहीं है। नींद के बिना या भोजन के बिना जाना कभी-कभी चरम लग सकता है, लेकिन इसका महत्व हो सकता है।

हमें आलस्य और क्लेश का विरोध करने, उन्हें उकसाने और उन्हें देखने के लिए तैयार रहना चाहिए। एक बार जब इन्हें समझ लिया जाता है, तो ऐसे अभ्यासों की अब आवश्यकता नहीं होती है। यही कारण है कि हमें कम खाना, कम सोना और कम बोलना चाहिए—अपनी इच्छाओं का विरोध करने और उन्हें खुद को प्रकट करने के लिए मजबूर करने के उद्देश्य से।

**स्मृति:** स्मृति स्थापित करने के लिए, लगातार प्रयास की आवश्यकता होती है, केवल तब नहीं जब आप मेहनती महसूस करते हैं। भले ही आप कभी-कभी पूरी रात ध्यान करते हों, यह सही अभ्यास नहीं है यदि अन्य समय पर आप अभी भी अपने आलस्य का पालन करते हैं।

मन पर लगातार नजर रखें जैसे माता-पिता बच्चे पर नजर रखते हैं। इसे अपनी ही मूर्खता से बचाएं, इसे सिखाएं कि क्या सही है।

यह सोचना गलत है कि कुछ निश्चित समय पर आपके पास ध्यान करने का अवसर नहीं है। आपको खुद को जानने के लिए लगातार प्रयास करना चाहिए; यह आपकी सांस लेने जितना ही आवश्यक है, जो सभी स्थितियों में जारी रहती है।

यदि आप कुछ गतिविधियों को पसंद नहीं करते हैं, जैसे कि सूत्र-पठन करना या काम करना, और उन्हें ध्यान के रूप में छोड़ देते हैं, तो आप कभी भी स्मृति नहीं सीखेंगे।

---

## खुद पर भरोसा करें

बुद्ध ने सिखाया कि जो लोग जानना चाहते हैं उन्हें सत्य का एहसास खुद करना होगा। तब इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि दूसरे आपकी आलोचना करते हैं या प्रशंसा। वे जो भी कहें, आप विचलित नहीं होंगे।

यदि किसी व्यक्ति को खुद पर भरोसा नहीं है, तो जब कोई उसे बुरा कहता है, तो उसे लगेगा कि वह उसी के अनुसार बुरा है। समय की कितनी बर्बादी! अगर लोग आपको बुरा कहते हैं, तो बस अपनी जांच करें।

यदि वे सही नहीं हैं, तो बस उन्हें अनदेखा करें; यदि वे सही हैं, तो उनसे सीखें। दोनों ही मामलों में, गुस्सा क्यों होना?

यदि आप चीजों को इस तरह देख सकते हैं, तो आप वास्तव में शांति से रहेंगे। कुछ भी गलत नहीं होगा, केवल धम्म होगा। यदि आप वास्तव में उन औजारों का उपयोग करते हैं जो बुद्ध ने हमें दिए हैं, तो आपको दूसरों से कभी ईर्ष्या करने की आवश्यकता नहीं होगी।

जबकि आलसी लोग बस सुनना और विश्वास करना चाहते हैं, आप आत्मनिर्भर होंगे, अपने प्रयासों से अपनी आजीविका कमाने में सक्षम होंगे।

केवल अपने संसाधनों का उपयोग करके अभ्यास करना परेशानी भरा है क्योंकि वे आपके अपने हैं। आपने एक बार सोचा था कि अभ्यास कठिन था क्योंकि आप संघर्ष कर रहे थे, दूसरों के सामान को पकड़ रहे थे। तब बुद्ध ने आपको अपने साथ काम करना सिखाया, और आपने सोचा कि सब कुछ ठीक हो जाएगा।

अब आप पाते हैं कि वह भी कठिन है, इसलिए बुद्ध आपको आगे सिखाते हैं। यदि आप किसी चीज से चिपकते हैं और उसे पकड़ते हैं, तो इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि वह किसकी है।

यदि आप हाथ बढ़ाकर अपने पड़ोसी के घर में आग पकड़ते हैं, तो आग गर्म होगी; यदि आप अपने घर में आग पकड़ते हैं, तो वह भी गर्म होगी। इसलिए किसी भी चीज को न पकड़ें।

मैं इस तरह अभ्यास करता हूँ—जिसे सीधा तरीका कहा जाता है। मैं किसी से विवाद नहीं करता। यदि आप मुझसे बहस करने के लिए शास्त्र या मनोविज्ञान लाते हैं, तो मैं बहस नहीं करूँगा। मैं बस आपको कारण और प्रभाव दिखाऊँगा, ताकि आप अभ्यास के सत्य को समझ सकें। हम सभी को खुद पर भरोसा करना सीखना होगा।

---

## नकल न करें

हमें इस बात के प्रति स्मृतिमान होना होगा कि लोग अपने आचार्यों की नकल कैसे करते हैं। वे प्रतियां, प्रिंट, फ्लाइ बन जाते हैं।

यह राजा के घोड़ा प्रशिक्षक की कहानी जैसा है। पुराना प्रशिक्षक मर गया, इसलिए राजा ने एक नया प्रशिक्षक रखा। दुर्भाग्य से, चलते समय यह आदमी लंगड़ाता था।

नए और सुंदर घोड़े उसके पास लाए गए, और उसने उन्हें उत्कृष्ट रूप से प्रशिक्षित किया—दौड़ने के लिए, सरपट दौड़ने के लिए, गाड़ियां खींचने के लिए। लेकिन नए स्टैलियन (घोड़ों) में से प्रत्येक में लंगड़ापन विकसित हो गया।

अंत में, राजा ने प्रशिक्षक को बुलाया, और दरबार में प्रवेश करते समय उसे लंगड़ाते हुए देखकर, वह सब कुछ समझ गया और तुरंत एक नया प्रशिक्षक रख लिया।

आचार्य के रूप में, आपको अपने द्वारा स्थापित उदाहरणों की ताकत के प्रति स्मृतिमान होना चाहिए। और, इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि छात्रों के रूप में, आपको अपने आचार्य की छवि, बाहरी रूप का पालन नहीं करना चाहिए।

वह आपको आपकी अपनी आंतरिक पूर्णता की ओर वापस इशारा कर रहा है। आंतरिक प्रज्ञा को अपना मॉडल बनाएं, और उसके लंगड़ाने की नकल न करें।

---

## खुद को जानें—दूसरों को जानें

अपने खुद के मन और शरीर को जानें, और आप दूसरों के मन और शरीर को भी जान जाएंगे।

किसी के चेहरे के भाव, वाणी, इशारे, कार्य, सभी उसके मन की स्थिति से उत्पन्न होते हैं। एक बुद्ध, एक ज्ञानी व्यक्ति, इन्हें पढ़ सकता है क्योंकि उसने प्रज्ञा के साथ उन मानसिक स्थितियों का अनुभव किया है और देखा है जो उनके आधार हैं। ठीक वैसे ही जैसे बुद्धिमान बुजुर्ग लोग, बचपन से गुजरने के बाद, बच्चों के तरीकों को समझ सकते हैं।

यह अंतर्ज्ञान स्मृति से अलग है। एक बूढ़ा व्यक्ति अंदर से स्पष्ट हो सकता है लेकिन बाहरी चीजों के मामले में धुंधला हो सकता है। किताबी पढ़ाई उसके लिए बहुत कठिन हो सकती है, वह नाम और चेहरे भूल जाता है, और इसी तरह।

हो सकता है कि वह अच्छी तरह से जानता हो कि उसे एक बेसिन चाहिए, लेकिन अपनी याददाश्त की कमजोरी के कारण, वह इसके बजाय एक गिलास मांग सकता है।

यदि आप मन में अवस्थाओं को उठते और गिरते हुए देखते हैं और प्रक्रिया से नहीं चिपके रहते हैं, सुख और दुख दोनों को जाने देते हैं, तो मानसिक पुनर्जन्म छोटे और छोटे होते जाते हैं।

छोड़ते हुए, आप बहुत अधिक अशांति के बिना नरक की अवस्थाओं में भी गिर सकते हैं, क्योंकि आप उनकी अनित्यता को जानते हैं। सही अभ्यास के माध्यम से, आप अपने पुराने कर्म (कर्म) को खुद ही खत्म होने देते हैं।

यह जानते हुए कि चीजें कैसे उत्पन्न होती हैं और नष्ट हो जाती हैं, आप बस स्मृतिमान रह सकते हैं और उन्हें अपना काम करने दे सकते हैं। यह दो पेड़ होने जैसा है: यदि आप एक को खाद और पानी देते हैं और दूसरे की देखभाल नहीं करते हैं, तो इसमें कोई सवाल ही नहीं है कि कौन सा बढ़ेगा और कौन सा मरेगा।

---

## दूसरों को रहने दें

दूसरों में दोष न निकालें। यदि वे गलत व्यवहार करते हैं, तो स्वयं को पीड़ित करने की कोई आवश्यकता नहीं है। यदि आप उन्हें सही बात बताते हैं और वे उसके अनुसार अभ्यास नहीं करते, तो मामले को वहीं छोड़ दें।

जब बुद्ध ने विभिन्न गुरुओं के पास अध्ययन किया, तो उन्होंने महसूस किया कि उनके तरीकों में कुछ कमी थी, लेकिन उन्होंने उनकी निंदा नहीं की। विनम्रता और सम्मान के साथ अध्ययन करते हुए, उन्होंने उनके साथ अपने संबंधों से लाभ उठाया, फिर भी उन्होंने महसूस किया कि उनकी प्रणालियां पूर्ण नहीं थीं।

फिर भी, चूंकि वे अभी सम्बुद्ध नहीं हुए थे, इसलिए उन्होंने आलोचना नहीं की या उन्हें सिखाने का प्रयास नहीं किया। सम्बोधि प्राप्त करने के बाद, उन्होंने सम्मानपूर्वक उन लोगों को याद किया जिनके साथ उन्होंने अध्ययन किया था और वे अपने नए प्राप्त ज्ञान को उनके साथ साझा करना चाहते थे।

---

## सच्चा प्रेम

सच्चा प्रेम प्रज्ञा है। जिसे अधिकांश लोग प्रेम मानते हैं, वह केवल एक अनित्य भावना है।

यदि आपको हर दिन एक अच्छा स्वाद मिले, तो आप जल्द ही उससे ऊब जाएंगे। उसी तरह, ऐसा प्रेम अंततः घृणा और शोक में बदल जाता है। इस तरह के सांसारिक सुख में आसक्ति (चिपकना) शामिल है और यह हमेशा दुख से बंधा होता है, जो ठीक वैसे ही पीछे आता है जैसे चोर के पीछे पुलिस।

फिर भी, हम ऐसी भावनाओं को दबा नहीं सकते और न ही मना कर सकते हैं। हमें बस उनसे चिपकना नहीं चाहिए या उनसे अपनी पहचान नहीं जोड़नी चाहिए, बल्कि उन्हें वैसे ही जानना चाहिए जैसी वे हैं।

तभी वहां धम्म उपस्थित होता है। एक व्यक्ति दूसरे से प्रेम करता है, फिर भी अंततः प्रिय व्यक्ति चला जाता है या मर जाता है। विलाप करना और लालसा से सोचना, जो बदल गया है उसे पकड़ने की कोशिश करना, दुख है, प्रेम नहीं।

जब हम इस सत्य के साथ एक हो जाते हैं और हमें अब आवश्यकता या इच्छा नहीं रहती, तो प्रज्ञा और वह सच्चा प्रेम जो इच्छा से परे है, हमारी दुनिया को भर देता है।

---

## जीवन के माध्यम से सीखना

ऊबना (बोरियत) कोई वास्तविक समस्या नहीं है; यदि हम बारीकी से देखें तो हम पा सकते हैं कि मन हमेशा सक्रिय रहता है। इस प्रकार, हमारे पास हमेशा करने के लिए काम होता है।

छोटी-छोटी चीजें करने के लिए खुद पर भरोसा करना—जैसे भोजन के बाद सावधानी से सफाई करना, शालीनता और स्मृति के साथ काम करना, केतली या बर्तनों को न पटकना—समाधि विकसित करने में मदद करता है और साधना को आसान बनाता है।

यह आपको यह भी संकेत दे सकता है कि आपने वास्तव में स्मृति स्थापित की है या नहीं, या आप अभी भी क्लेशों में खो रहे हैं।

आप पश्चिमी लोग आमतौर पर जल्दबाजी में रहते हैं; इसलिए, आपके पास सुख, दुख और क्लेश की अधिक चरम सीमाएं होंगी। यदि आप सही ढंग से अभ्यास करते हैं, तो यह तथ्य कि आपको कई समस्याओं से निपटना है, बाद में गहरी प्रज्ञा का स्रोत बन सकता है।

---

## अपने मन का विरोध करें

बुद्ध की करुणा और कौशल (कुशलता) पर विचार करें। उन्होंने अपने स्वयं के सम्बोधि के बाद हमें सिखाया। अपना काम खत्म करके, वे हमारे काम में शामिल हो गए, हमें ये सभी अद्भुत उपाय सिखाए।

साधना के संबंध में मैंने उनका अनुसरण किया है, मैंने इसे खोजने में, अपना जीवन इसे समर्पित करने में सभी प्रयास किए हैं क्योंकि मैं उस पर विश्वास करता हूं जो बुद्ध ने सिखाया था—कि मार्ग, फल और निर्वाण मौजूद हैं।

लेकिन ये चीजें संयोग से नहीं होतीं। वे सम्यक अभ्यास से, सम्यक प्रयास से, निडर होने से, प्रशिक्षित होने, सोचने, अनुकूलने और करने का साहस करने से उत्पन्न होती हैं। इस प्रयास में अपने ही मन का विरोध करना शामिल है।

बुद्ध कहते हैं कि मन पर भरोसा न करें क्योंकि यह मलिन है, अशुद्ध है, और इसमें अभी तक शील या धम्म समाहित नहीं है। हम जो भी विभिन्न अभ्यास करते हैं, उनमें हमें इस मन का विरोध करना ही होगा।

जब मन का विरोध किया जाता है, तो वह गर्म और व्यथित हो जाता है, और हम सोचने लगते हैं कि क्या हम सही रास्ते पर हैं। चूंकि अभ्यास क्लेश और इच्छा के साथ हस्तक्षेप करता है, हम पीड़ित होते हैं और अभ्यास करना बंद करने का निर्णय भी ले सकते हैं।

हालांकि, बुद्ध ने सिखाया कि यही सही अभ्यास है और आप नहीं, बल्कि क्लेश ही हैं जो भड़क रहे हैं। स्वाभाविक रूप से, ऐसा अभ्यास कठिन है।

कुछ ध्यान करने वाले भिक्षु केवल शब्दों और पुस्तकों के अनुसार धम्म खोजते हैं। बेशक, जब अध्ययन का समय हो, तो ग्रंथ के अनुसार अध्ययन करें। लेकिन जब आप क्लेश के साथ "लड़ाई" कर रहे हों, तो ग्रंथ के बाहर लड़ें।

यदि आप एक मॉडल के अनुसार लड़ते हैं, तो आप दुश्मन के सामने खड़े नहीं हो पाएंगे। ग्रंथ केवल एक उदाहरण प्रदान करते हैं और आपको खुद को खोने का कारण बन सकते हैं क्योंकि वे यादों और अवधारणाओं पर आधारित हैं।

वैचारिक सोच भ्रम और सजावट पैदा करती है और आपको स्वर्ग और नरक में, कल्पना की दूरदराज की सीमाओं तक ले जा सकती है, जो आपके सामने मौजूद सरल सत्य से परे है।

यदि आप प्रशिक्षण लेते हैं, तो आप पाएंगे कि शुरुआत में, शारीरिक एकांत (काय-विवेक) महत्वपूर्ण है।

जब आप एकांत में रहने आते हैं, तो आप शारीरिक एकांत, मानसिक एकांत और क्लेशों व प्रलोभनों से एकांत के संबंध में सारिपुत्त की सलाह के बारे में सोच सकते हैं। उन्होंने सिखाया कि शारीरिक एकांत मानसिक एकांत के उत्पन्न होने का कारण है, और मानसिक एकांत क्लेशों से मुक्ति के उत्पन्न होने का कारण है।

बेशक, यदि आपका चित्त शांत है, तो आप कहीं भी रह सकते हैं, लेकिन धम्म को जानने की शुरुआत में, शारीरिक एकांत अमूल्य है।

आज, या किसी भी दिन, जाओ और गांव से बहुत दूर बैठो। अकेले रहने की कोशिश करो। या किसी डरावनी पहाड़ी की चोटी पर अकेले जाओ। तब आप

जानना शुरू कर सकते हैं कि खुद को देखना वास्तव में कैसा होता है।

जो कुछ भी उत्पन्न होता है उसका उपयोग करने में सक्षम बनें। इस बात से न डरें कि आप सफल नहीं होंगे, शांत नहीं होंगे। यदि आप ईमानदारी से अभ्यास करते हैं, तो आपको धम्म में बढ़ना ही है। जो खोजते हैं वे देखेंगे, ठीक वैसे ही जैसे जो खाते हैं वे तृप्त होंगे।

---

## बस जाने दें

सब कुछ उस मन के साथ करें जो जाने देता है (छोड़ देता है)। किसी प्रशंसा या पुरस्कार की अपेक्षा न करें।

यदि आप थोड़ा छोड़ते हैं, तो आपको थोड़ी शांति मिलेगी। यदि आप बहुत छोड़ते हैं, तो आपको बहुत शांति मिलेगी। यदि आप पूरी तरह छोड़ देते हैं, तो आप पूर्ण शांति और स्वतंत्रता को जानेंगे।

दुनिया के साथ आपके संघर्षों का अंत हो जाएगा।

भाग चार

## ध्यान और औपचारिक साधना

सिखाने की उनकी सामान्य शैली के अनुरूप, अजान चाह के ध्यान संबंधी निर्देश सरल और सहज हैं।

आमतौर पर वे लोगों से बस इतना कहते हैं कि बैठें और अपनी सांस को देखें, या चलें और अपने शरीर पर ध्यान दें।

फिर, कुछ समय बाद, वे उनसे दोनों मुद्राओं (बैठने और चलने) में अपने चित्त और मन की जांच शुरू करने के लिए कहते हैं, ताकि वे उनकी प्रकृति और विशेषताओं को देख सकें। कभी-कभी शुरुआती निर्देश के लिए बस इतना ही दिया जाता है।

अजान चाह इस बात का ध्यान रखते हैं कि साधना की किसी भी विधि को 'धम्म' समझने की गलती न हो जाए। धम्म 'वह है जो है' (यथाभूत), और धम्म साधना कोई भी ऐसा तरीका है जो हमारी दुनिया, शरीर और मन की सच्ची प्रकृति और विशेषताओं को स्पष्ट रूप से पकड़ता है।

इसलिए, अजान चाह किसी विशेष तकनीक पर जोर नहीं देते। वे चाहते हैं कि छात्र शुरुआत से ही साधना में आंतरिक शक्ति और स्वतंत्रता सीखें। वे जरूरत पड़ने पर प्रश्न पूछें, लेकिन मन को देखने और समझने की अपनी क्षमता पर और अपने अनुभव को प्रकाशित करने के लिए अपनी स्वयं की प्रज्ञा पर भरोसा करें।

फिर भी, वाट पाह पोंग में कुछ समय रहने, अकेले अभ्यास करने, कुछ वरिष्ठ भिक्षुओं से सीखने और कई सवालों के जवाब व धम्म चर्चाएं सुनने के बाद, व्यक्ति औपचारिक साधना की कुछ बारीकियों को सीखता है।

विभिन्न पारंपरिक वन-ध्यान विधियां—जैसे कि सरल मंत्र "बुद्धो", या श्मशान ध्यान (नवसिवथिक) <sup>1</sup>, या शरीर के बत्तीस अंगों पर चिंतन ([असुभ भावना](#))—भी तब सिखाई जाती हैं जब किसी विशेष छात्र के लिए उन्हें उचित समझा जाता है। अन्यथा, ध्यान को एक सरल और सीधे तरीके से विकसित किया जाता है।

---

बैठने के अभ्यास में, अजान चाह कहते हैं कि संतुलित और सीधे आसन में बैठना सबसे अच्छा है। पालथी मारकर या किसी अन्य स्थिति में बैठें जो पीठ और सिर को सीधा रखे, और बेरोकटोक सांस लेने के लिए छाती खुली रहे।

व्यक्ति को बिल्कुल स्थिर बैठना चाहिए, जिससे शुरुआती [आनापानस्मृति](#) (सांस पर ध्यान) की तैयारी में शरीर को व्यवस्थित और शांत होने दिया जा सके।

बैठने के अभ्यास का पहला चरण है—मन को स्थिर और एकाग्र करना।

बिना किसी हस्तक्षेप के सांस को आने और जाने दें। एक आसान व स्वाभाविक तरीके से सांस पर ध्यान केंद्रित करें। एकाग्रता के बिंदु के रूप में नथुनों में प्रवेश करती और निकलती हुई सांस की वेदना—उसके प्रत्यक्ष अनुभव—का उपयोग करें।

जब तक आप कर सकते हैं, चुपचाप सांस की वेदना का पालन करें। फिर, हर बार जब आप नोटिस करते हैं कि मन भटक गया है (जो अभ्यस्त होने तक हजारों बार होगा), तो धीरे से वापस सांस की एकाग्रता पर लौट आएं।

यह ध्यान मन को एकाग्र करने के लिए हमारे सबसे तत्काल अनुभव—सांस की लगातार बदलती वास्तविकता—का उपयोग करने का एक तरीका है।

मन की एकाग्र होने और देखने की शक्ति को मजबूत करने के तरीके के रूप में इस सरल अभ्यास को धैर्यपूर्वक जारी रखने का निर्देश दिया जाता है। अंततः, यह बहुत ही सरल सांस की एकाग्रता ध्यान-अवस्था ([ज्ञान](#)) और समाधि के उच्चतम स्तर तक ले जा सकती है।

हालांकि, अजान चाह द्वारा सिखाई गई साधना का लक्ष्य केवल 'ध्यान-अवस्था' नहीं है, भले ही कुछ लोगों के लिए यह ध्यान के दौरान स्वाभाविक रूप से उत्पन्न हो सकती है।

छात्रों को निर्देश दिया जाता है कि वे सांस की स्मृति के माध्यम से विकसित एकाग्रता और स्थिरता का उपयोग अपनी साधना के दूसरे पहलू में मदद करने के लिए करें। एक बार जब मन कुछ हद तक शांत और केंद्रित हो जाता है, तो निर्देश दिया जाता है कि मन और शरीर की कार्यप्रणाली की जांच शुरू करें।

जांच करने या चिंतन करने का अर्थ उसके बारे में 'सोचना' नहीं है, बल्कि 'महसूस' करना है—सीधे अनुभव करना है कि हमारी दुनिया कैसे घटित हो रही है।

अजान चाह अक्सर सलाह देते हैं: शरीर और मन के स्कंधों की जांच करें।

- पहले शरीर पर ध्यान दें, जो इंद्रियों के लगातार बदलते खेल के रूप में सीधे अनुभव किया जाता है। तत्वों का—गर्म, ठंडा, उज्वल, अंधेरा, नरम, कठोर, भारी, हल्का, और इसी तरह।
- सुखद, तटस्थ और अप्रिय वेदनाओं (अनुभूतियों) के स्कंधों की जांच करें— जो हर पल बदल रहे हैं।
- संज्ञा, स्मृति और विचार, संस्कार और विज्ञान के खेल को देखें। उस गुणवत्ता को देखें जो इनमें से प्रत्येक अनुभव हर पल नया लाता है।

देखें कि जीवन कैसे इन स्कंधों के उत्पन्न होने, बदलने और नष्ट होने का एक गतिशील अंतर्संबंध है। इंद्रिय विषय, भावना, संज्ञा, संस्कार, इच्छा... वही प्रक्रिया बार-बार।

ध्यान दें कि अनुभव कैसा होता है जब इच्छा या अपेक्षा उत्पन्न होती है। दुख के कारणों पर ध्यान दें। उस शांति पर ध्यान दें जब मन इच्छा में नहीं फंसता है।

क्या अनुभव का कोई ऐसा हिस्सा है जो निरंतर परिवर्तन और क्षणभंगुर अस्थिरता की विशेषताओं को साझा नहीं करता है? क्या कोई ऐसा हिस्सा है जो स्थायी संतुष्टि देता है और 'अहं' से, 'मैं' से, 'अहंकार' से शून्य नहीं है?

इस सब में आत्मा कहां है? जांच करें और आप देखेंगे कि कैसे बिल्कुल सब कुछ बदल रहा है। कोई 'मैं' मौजूद नहीं है, कोई निश्चित 'अहं' नहीं है। केवल यह प्रक्रिया है।

अनुभव और उसकी विशेषताओं को गहराई से देखना सीखना केवल बैठकर ध्यान करने तक सीमित नहीं है।

चलें और देखें। एक स्वाभाविक गति से आगे-पीछे चलते हुए चंक्रमण (चलने का ध्यान) करें; यदि संभव हो तो कई घंटों तक करें। ध्यान देना सीखें, और ऐसा कुछ भी नहीं है जिसे आप नहीं समझेंगे। यह साधना का चित्त है।

कई विहारों में, आचार्य के साथ दैनिक मुलाक़ात साधना का एक अभिन्न अंग हैं, लेकिन अजान चाह इसे हतोत्साहित करते हैं। हालांकि वे सवालों के जवाब देने के लिए हमेशा उपलब्ध रहते हैं, लेकिन वे औपचारिक मुलाक़ात आयोजित नहीं करते हैं।

वे कहते हैं, अपने खुद के सवाल का जवाब देना सीखना बेहतर है। मन में संदेह के बारे में जानें—यह कैसे उत्पन्न होता है और यह कैसे गुजरता है। आपकी अपनी समझ के अलावा कोई और तथा कुछ भी आपको मुक्त नहीं कर सकता।

मन और चित्त को शांत करें, और देखना सीखें। आप पाएंगे कि बुद्ध का पूरा धम्म हर पल खुद को प्रकट कर रहा है।

---

## स्मृति

जिस तरह प्राणी जगत को दो समूहों में वर्गीकृत किया जा सकता है—ज़मीन के जीव और समुद्र के जीव—वैसे ही ध्यान के विषयों को भी दो श्रेणियों में बांटा जा सकता है: समाधि और विपस्सना।

समाधि वाले ध्यान वे हैं जिनका उपयोग मन को शांत और एकाग्र करने के लिए किया जाता है। दूसरी ओर, विपस्सना अनित्यता, दुख और अनात्म की बढ़ती हुई समझ है, और साथ ही उन पानी के ऊपर हमारा पुल भी है।

हम अपने अस्तित्व के बारे में चाहे जैसा भी महसूस करें, हमारा काम इसे किसी भी तरह से बदलने की कोशिश करना नहीं है। बल्कि, हमें बस इसे देखना है और इसे 'वैसे ही' रहने देना है।

जहां दुख है, वहीं दुख से बाहर निकलने का रास्ता भी है। यह देखते हुए कि जो पैदा होता है और मरता है वह दुख के अधीन है, बुद्ध को पता था कि जन्म और मृत्यु से परे, दुख से मुक्त भी कुछ होना चाहिए।

स्मृति विकसित करने में मदद करने के लिए ध्यान की सभी विधियों का अपना महत्व है। मुख्य बात यह है कि अंतर्निहित सत्य को देखने के लिए स्मृति का उपयोग किया जाए।

इस स्मृति के साथ, हम मन में उठने वाली सभी इच्छाओं, पसंद और नापसंद, सुख और दुख को देखते हैं। यह महसूस करते हुए कि वे अनित्य हैं, दुख हैं और अनात्म हैं, हम उन्हें जाने देते हैं।

इस तरह, अविद्या की जगह प्रज्ञा ले लेती है, और संदेह की जगह ज्ञान आ जाता है।

जहां तक ध्यान के लिए किसी एक विषय (आलंबन) को चुनने की बात है, आपको खुद खोजना होगा कि आपके स्वभाव के लिए क्या उपयुक्त है। आप जहां भी स्मृतिमान होना चुनते हैं, वह मन में प्रज्ञा लाएगा।

स्मृति का अर्थ है यह जानना कि यहां क्या है, नोटिस करना, स्मृतिमान रहना। सचेतता (संप्रजन्य) उस संदर्भ को जानता है जिसमें वर्तमान घटित हो रहा है। जब स्मृति और सचेतता एक साथ कार्य करते हैं, तो उनकी साथी, 'प्रज्ञा', किसी भी कार्य को पूरा करने में उनकी मदद करने के लिए हमेशा प्रकट होती है।

मन को देखें, अनुभव के उत्पन्न होने और नष्ट होने की प्रक्रिया को देखें।

शुरुआत में यह गति लगातार होती है—जैसे ही एक चीज गुजरती है, दूसरी उत्पन्न होती है, और हमें नष्ट होने की तुलना में उत्पन्न होना अधिक दिखाई देता है।

जैसे-जैसे समय बीतता है हम अधिक स्पष्ट रूप से देखते हैं, यह समझते हुए कि चीजें कितनी तेजी से उत्पन्न होती हैं, जब तक कि हम उस बिंदु तक नहीं पहुंच जाते जहां वे उत्पन्न होती हैं, नष्ट होती हैं, और फिर से उत्पन्न नहीं होती हैं।

स्मृति के साथ आप चीजों के असली मालिक को देख सकते हैं। क्या आपको लगता है कि यह आपकी दुनिया है, आपका शरीर है? यह दुनिया की दुनिया है, शरीर का शरीर है।

यदि आप इसे कहते हैं, "बूढ़े मत हो," तो क्या शरीर सुनता है? क्या आपका पेट बीमार होने के लिए अनुमति मांगता है? हम केवल इस घर को किराए पर लिए हुए हैं; क्यों न पता लगाया जाए कि वास्तव में इसका मालिक कौन है?

---

## विपस्सना का सार: अपने मन का निरीक्षण करना

सीधे बैठकर और ध्यान देकर अभ्यास शुरू करें। आप फर्श पर बैठ सकते हैं, आप कुर्सी पर बैठ सकते हैं। शुरुआत में, आपको अपना ध्यान बहुत अधिक चीजों पर लगाने की आवश्यकता नहीं है। बस आती-जाती सांस के प्रति स्मृतिमान रहें।

यदि आपको यह मददगार लगता है, तो आप सांस को अंदर और बाहर जाते हुए देखते समय मंत्र के रूप में "बुद्धो", "धम्मो" या "संघो" दोहरा सकते हैं।

सांस लेने की इस स्मृति में, आपको जोर नहीं लगाना चाहिए। यदि आप अपनी सांस को नियंत्रित करने का प्रयास करते हैं, तो वह अभी सही नहीं है। ऐसा लग सकता है कि सांस बहुत छोटी है, बहुत लंबी है, बहुत कोमल है, बहुत भारी है। आपको लग सकता है कि आप सांस ठीक से नहीं ले रहे हैं, या आप अच्छा महसूस नहीं कर रहे हैं।

बस इसे रहने दें, इसे अपने आप व्यवस्थित होने दें। अंततः सांस स्वतंत्र रूप से अंदर और बाहर आएगी। जब आप इस प्रवेश और निकास के प्रति स्मृतिमान और दृढ़ता से स्थापित हो जाते हैं, तो वह सही श्वास है।

जब आपका ध्यान भटक जाए (विक्षेप हो), तो रुकें और अपना ध्यान फिर से केंद्रित करें। शुरुआत में, जब आप इसे केंद्रित कर रहे होते हैं, तो आपका मन चाहता है कि यह एक निश्चित तरीके से हो।

लेकिन इसे नियंत्रित न करें या इसके बारे में चिंता न करें। बस इसे नोटिस करें और इसे रहने दें। इसमें लगे रहें। समाधि अपने आप बढ़ेगी।

जैसे-जैसे आप इस तरह अभ्यास करते जाएंगे, कभी-कभी सांस रुक जाएगी, लेकिन यहां फिर से, डरें नहीं। केवल सांस के प्रति आपकी संज्ञा रुक गई है; सूक्ष्म कारक जारी रहते हैं। जब समय सही होगा, सांस पहले की तरह अपने आप वापस आ जाएगी।

यदि आप अपने मन को इस तरह शांत कर सकते हैं, तो आप खुद को जहां भी पाएं—कुर्सी पर, कार में, नाव पर—आप अपना ध्यान स्थिर कर पाएंगे और तुरंत एक शांत अवस्था में प्रवेश कर पाएंगे। आप जहां भी होंगे, आप ध्यान के लिए बैठने में सक्षम होंगे।

इस बिंदु तक पहुंचने के बाद, आप मार्ग के बारे में कुछ जानते हैं, लेकिन आपको इंद्रिय विषयों का भी चिंतन करना चाहिए।

अपने शांत मन को रूपों, आवाजों, गंध, स्वाद, संस्पर्श, विचारों, मानसिक विषयों और मानसिक कारकों की ओर मोड़ें। जो कुछ भी उत्पन्न होता है, उसकी जांच करें।

ध्यान दें कि आप इसे पसंद करते हैं या नहीं, यह आपको खुश करता है या नहीं, लेकिन इसमें उलझें नहीं। यह पसंद और नापसंद दिखावे को दुनिया के प्रति केवल प्रतिक्रियाएं हैं—आपको एक गहरे स्तर को देखना होगा।

तब, चाहे कोई चीज शुरू में अच्छी लगे या बुरी, आप देखेंगे कि यह वास्तव में केवल अनित्य, दुःखद और अनात्म है। जो कुछ भी उठता है उसे उन तीन श्रेणियों में फाइल करें—अच्छा, बुरा, अद्भुत, जो कुछ भी हो, उसे वहीं रखें। यह विपस्सना का तरीका है, जिससे सभी चीजें शांत हो जाती हैं।

जल्द ही, अनित्यता, दुःख और अनात्म का ज्ञान और विपस्सना उत्पन्न होगी। यह सच्ची प्रज्ञा की शुरुआत है, ध्यान का चित्त है, जो मुक्ति की ओर ले जाता है।

अपने अनुभव का पालन करें। इसे देखें। निरंतर प्रयास करें। सत्य को जानें। त्यागना सीखें, छुटकारा पाना सीखें, शांति प्राप्त करना सीखें।

ध्यान में बैठते समय, आपको अजीब अनुभव या दर्शन (निमित्त) हो सकते हैं जैसे रोशनी, देवता या बुद्ध को देखना। जब आप ऐसी चीजें देखते हैं, तो आपको पहले अपना निरीक्षण करना चाहिए कि मन किस स्थिति में है।

मूल बिंदु को न भूलें। ध्यान दें। दर्शन उत्पन्न होने या न होने की इच्छा न करें। यदि आप ऐसे अनुभवों के पीछे भागते हैं, तो आप बेमतलब बड़बड़ा सकते हैं क्योंकि मन अस्तबल से भाग गया है।

जब ऐसी चीजें आती हैं, तो उन पर चिंतन करें। जब आपने उन पर चिंतन कर लिया है, तो उनसे भ्रमित न हों।

आपको यह विचार करना चाहिए कि वे आप 'स्वयं' नहीं हैं; वे भी अनित्य, दुःख और अनात्म हैं। भले ही वे आए हों, उन्हें गंभीरता से न लें। यदि वे नहीं जाते हैं, तो अपनी स्मृति को फिर से स्थापित करें, अपना ध्यान अपनी सांस पर लगाएं, और कम से कम तीन लंबी सांसें लें और छोड़ें—तब आप उन्हें काट सकते हैं।

जो कुछ भी उठता है, अपना ध्यान फिर से स्थापित करते रहें। किसी भी चीज को 'मैं' या 'मेरा' न मानें—सब कुछ केवल एक दृष्टि या मन का निर्माण है, एक धोखा

है जो आपको पसंद करने, पकड़ने या डरने का कारण बनता है।

जब आप ऐसे निर्माणों को देखते हैं, तो उनमें शामिल न हों। सभी असामान्य अनुभव और दर्शन बुद्धिमान व्यक्ति के लिए मूल्यवान हैं लेकिन अज्ञानी के लिए हानिकारक हैं। तब तक अभ्यास करते रहें जब तक आप उनसे विचलित न हों।

यदि आप इस तरह अपने मन पर भरोसा कर सकते हैं, तो कोई समस्या नहीं है। यदि यह खुश होना चाहता है, तो आप बस जानते हैं कि यह खुशी अनिश्चित और अस्थिर है।

अपनी साधना में अपने दर्शनों या अन्य अनुभवों से डरें नहीं, बस उनके साथ काम करना सीखें। इस तरह, क्लेश का उपयोग मन को प्रशिक्षित करने के लिए किया जा सकता है, और आप मन की प्राकृतिक अवस्था को जान पाते हैं, जो अतियों से मुक्त, स्पष्ट और अनासक्त है।

जैसा मैं इसे देखता हूँ, मन एक बिंदु की तरह है, ब्रह्मांड का केंद्र, और मानसिक अवस्थाएं आगंतुकों (मेहमानों) की तरह हैं जो इस बिंदु पर थोड़े या लंबे समय के लिए रहने आते हैं। इन आगंतुकों को अच्छी तरह से जानें।

उन ज्वलंत चित्रों से परिचित हों जिन्हें वे पेंट करते हैं, उन आकर्षक कहानियों से जो वे आपको लुभाने के लिए सुनाते हैं ताकि आप उनके पीछे चलें।

लेकिन अपनी सीट न छोड़ें—आसपास केवल एक ही कुर्सी है। यदि आप बिना रुके उस पर कब्जा बनाए रखते हैं, आने वाले हर मेहमान का स्वागत करते हैं, खुद को स्मृति में दृढ़ता से स्थापित करते हैं, अपने मन को 'जानने वाले' (ज्ञाता) में, जो जागृत है उसमें बदल देते हैं, तो आगंतुक अंततः वापस आना बंद कर देंगे।

यदि आप उन्हें वास्तविक ध्यान देते हैं, तो ये आगंतुक कितनी बार वापस आ सकते हैं? उनसे यहां बात करें, और आप उनमें से हर एक को अच्छी तरह जान जाएंगे। तब आपका मन अंततः शांत हो जाएगा।

---

## चक्रमण

हर दिन चक्रमण (चलने का ध्यान) के साथ काम करें।

शुरू करने के लिए, अपने हाथों को अपने सामने बांध लें, बहुत हल्का तनाव बनाए रखें जो मन को सचेत रहने के लिए मजबूर करता है। रास्ते के एक छोर से दूसरे छोर तक सामान्य गति से चलें, पूरे रास्ते खुद को जानते हुए।

रुकें और वापस लौटें। यदि मन भटकता है, तो स्थिर खड़े हो जाएं और उसे वापस लाएं। यदि मन अभी भी भटकता है, तो ध्यान सांस पर लगाएं। वापस आते रहें। इस प्रकार विकसित स्मृति हर समय उपयोगी होती है।

शारीरिक रूप से थकने पर मुद्रा बदलें, लेकिन जैसे ही बदलने की इच्छा (आवेग) हो, वैसे ही नहीं। सबसे पहले, जानें कि आप क्यों बदलना चाहते हैं—क्या यह शारीरिक थकान है, मानसिक बेचैनी है, या आलस्य है?

शरीर के दुखों पर ध्यान दें। खुले तौर पर और सावधानी से देखना सीखें। अभ्यास में प्रयास (वीर्य) मन की बात है, शरीर की नहीं।

इसका मतलब है कि लगातार स्मृतिमान रहना कि मन में क्या चल रहा है, बिना पसंद और नापसंद के पीछे चले। यदि कोई इस तरह स्मृतिमान नहीं है, तो पूरी रात बैठना या चलना अपने आप में ऊर्जावान प्रयास नहीं है।

जब आप एक पूर्व-निर्धारित बिंदु से दूसरे तक चलते हैं, तो अपनी निगाहें अपने सामने लगभग दो गज की दूरी पर रखें और शरीर की वास्तविक वेदना पर ध्यान केंद्रित करें, या “बुद्धो” मंत्र दोहराएं।

मन में जो चीजें उठती हैं उनसे डरें नहीं; उनसे सवाल करें, उन्हें जानें। सत्य विचारों और भावनाओं से बढ़कर है, इसलिए उन पर विश्वास न करें और उनमें फंसें नहीं। पूरी प्रक्रिया को उत्पन्न होते और नष्ट होते हुए देखें। यह समझ प्रज्ञा को जन्म देती है।

जब विज्ञान (चेतना) उत्पन्न होता है, तो हमें उसी समय इसके प्रति स्मृतिमान होना चाहिए, जैसे बिजली का बल्ब और उसकी रोशनी। यदि आप सतर्क नहीं हैं, तो [नीवरण](#) (बाधाएं) मन को पकड़ लेंगे—केवल समाधि ही उन्हें काट सकती है।

जिस तरह चोर की उपस्थिति हमारी संपत्ति के प्रति लापरवाही को रोकती है, वैसे ही नीवरणों की याद हमारी समाधि में लापरवाही को रोकनी चाहिए।

---

## बीमार कौन है?

१९७९ के वसंत के अंत में, अजान चाह ने बर्रे, मैसाचुसेट्स (अमेरिका) में 'इनसाइट मेडिटेशन सेंटर' (विपस्सना ध्यान केंद्र) का दौरा किया। उन्होंने वहां दस दिनों तक शिक्षा दी और हर दोपहर वे परिसर में सैर के लिए जाते थे।

सभी छात्रों को लॉन पर बाहर धीमी गति से चंक्रमण करते हुए देखकर, उन्होंने टिप्पणी की कि यह ध्यान केंद्र सांसारिक मन के रोगों के लिए एक मानसिक अस्पताल जैसा दिखता है।

पूरी दोपहर जब वे छात्रों के पास से गुजरते, तो वे उन्हें पुकारते, "जल्दी ठीक हो जाओ। मुझे उम्मीद है कि तुम जल्दी ठीक हो जाओगे।"

चूंकि लोग अलग-अलग प्रतिक्रिया देते हैं, इसलिए हमें उपयुक्त अभ्यासों को चुनना चाहिए। कायागतस्मृति <sup>2</sup> उन लोगों के लिए विशेष रूप से उपयुक्त है जिनमें अत्यधिक काम-वासना है या जो वन भिक्षु हैं।

शरीर के ध्यान में, शरीर को देखें। इसके अंगों, इसके वास्तविक घटकों को देखें। सिर, बाल, शरीर के रोम, नाखून, दांत, त्वचा से शुरू करें, इसे हर जगह देखें।

उन्हें शरीर के अन्य अंगों से अलग करें। मानसिक रूप से त्वचा को छील लें, और अंदर देखें। क्या आप इसे चाहते हैं?

शरीर की सच्ची प्रकृति को देखने से पहले तीन [संयोजन](#) (बंधनों) को काटा जा सकता है:

१. **सक्काय दिट्ठि** (स्व-धारणा दृष्टि): हम देखेंगे कि यह न तो हम हैं और न ही हमारा है, कि इस दुनिया में कुछ भी हमारा नहीं है।

२. **विचिकिच्छा** (अनिश्चितता): चीजों को वैसी ही जानना जैसी वे हैं, संदेह को समाप्त कर देता है।

३. **सीलब्बत-परामास** (कर्मकाण्ड और व्रत में अटकना): संदेह में रहने पर, हम सोच सकते हैं, "शायद यह तरीका इतना अच्छा नहीं है।" लेकिन एक बार जब हम स्पष्ट रूप से देख लेते हैं कि शरीर क्या है—कि यह सभी चीजों की तरह, अनित्य, दुख और अनात्म है—तो यह अनिश्चितता दूर हो जाती है।

शरीर पर ध्यान करते समय, आपको इसके सभी बत्तीस अंगों पर चिंतन करने की आवश्यकता नहीं है। यदि आप एक पर ध्यान केंद्रित करते हैं और इसे वैसे ही

देखते हैं जैसा यह है—अनित्य, दुख, अनात्म, अशुद्ध—तो आप देखेंगे कि आपका शरीर और दूसरों के शरीर इस तरह हैं।

यदि बत्तीस बर्फ के टुकड़े हैं, तो आपको सभी की ठंडक जानने के लिए केवल एक को छूने की जरूरत है।

जब हम शरीर की अशुद्धता (असुभ भावना) पर ध्यान विकसित करते हैं, तो हम मृत्यु पर भी ध्यान विकसित कर रहे होते हैं (मरणानुस्मृति)। वास्तव में, जब हम धर्मों में से एक को विकसित करते हैं, तो हम उन सभी को विकसित करते हैं।

यदि हम अपनी मृत्यु के तथ्य को समझते हैं, तो हम दुनिया के सभी जीवन के प्रति बहुत संवेदनशील हो सकते हैं। हम स्वाभाविक रूप से गलत कार्यों से बचेंगे और अपने दिनों को बुद्धिमानी से बिताना चाहेंगे, सभी प्राणियों के साथ एक साझा बंधन महसूस करेंगे।

---

## एकाग्रता (समाधि) सीखना

हम अपनी साधना में सोचते हैं कि शोर, कारें, आवाजें, दृश्य, ऐसी बाधाएं हैं जो तब आकर हमें परेशान करती हैं जब हम शांत रहना चाहते हैं। लेकिन कौन किसको परेशान कर रहा है?

वास्तव में, हम ही वे हैं जो जाकर उन्हें परेशान करते हैं। कार, ध्वनि, बस अपने स्वभाव का पालन कर रही है। हम इस गलत विचार के माध्यम से चीजों को परेशान करते हैं कि वे हमसे बाहर हैं और शांत, अविचलित रहने के आदर्श से चिपके रहते हैं।

यह देखना सीखें कि यह चीजें नहीं हैं जो हमें परेशान करती हैं, बल्कि हम उन्हें परेशान करने के लिए बाहर जाते हैं।

दुनिया को एक दर्पण के रूप में देखें। यह सब मन का प्रतिबिंब है। जब आप इसे जानते हैं, तो आप हर पल में बढ़ सकते हैं, और हर अनुभव सत्य को प्रकट करता है और समझ लाता है।

आम तौर पर, अप्रशिक्षित मन चिंताओं और व्यग्रता से भरा होता है, इसलिए जब ध्यान के अभ्यास से थोड़ी शांति उत्पन्न होती है, तो आप आसानी से उससे जुड़

जाते हैं, शांति की अवस्थाओं को ध्यान का अंत समझने की गलती करते हैं।

कभी-कभी आप यह भी सोच सकते हैं कि आपने काम-वासना या लोभ या द्वेष को समाप्त कर दिया है, केवल बाद में उनसे अभिभूत होने के लिए। वास्तव में, उत्तेजना में फंसने की तुलना में शांति में फंसना और भी बुरा है, क्योंकि कम से कम आप उत्तेजना से बचना चाहेंगे, जबकि आप शांति में रहने और आगे न जाने के लिए संतुष्ट हैं।

जब विपस्सना ध्यान अभ्यास से असाधारण रूप से आनंदमय, स्पष्ट अवस्थाएं उत्पन्न होती हैं, तो उनसे न चिपके रहें। हालांकि इस शांति का स्वाद मीठा होता है, इसे भी अनित्य, दुख और शून्य के रूप में देखा जाना चाहिए।

ध्यान-अवस्था वह नहीं है जिसे बुद्ध ने ध्यान में आवश्यक पाया। ध्यान-अवस्था या किसी विशेष अवस्था को प्राप्त करने के विचार के बिना अभ्यास करें। बस जानें कि मन शांत है या नहीं और, यदि ऐसा है, तो थोड़ा या बहुत। इस तरह यह अपने आप विकसित होगा।

फिर भी, प्रज्ञा उत्पन्न होने के लिए समाधि दृढ़ता से स्थापित होनी चाहिए। मन को एकाग्र करना स्विच चालू करने जैसा है, और प्रज्ञा परिणामी प्रकाश है। स्विच के बिना, कोई प्रकाश नहीं है, लेकिन हमें स्विच के साथ खेलने में अपना समय बर्बाद नहीं करना चाहिए।

इसी तरह, समाधि खाली कटोरा है और प्रज्ञा वह भोजन है जो इसे भरता है और भोजन बनाता है।

ध्यान के विषय (आलंबन) जैसे मंत्र से न जुड़ें। इसका उद्देश्य जानें। यदि आप "बुद्धो" मंत्र का उपयोग करके अपने मन को एकाग्र करने में सफल होते हैं, तो मंत्र को जाने दें। यह सोचना गलती है कि "बुद्धो" को दोहराना बंद करना आलस्य होगा।

बुद्ध का अर्थ है "वह जो जानता है"—यदि आप वह बन जाते हैं जो जानता है, तो शब्द को क्यों दोहराएं?

---

## डटे रहें

सहनशीलता और संयम नींव हैं, हमारी साधना की शुरुआत हैं। शुरू करने के लिए हम बस अभ्यास और अपने द्वारा या किसी शिविर या विहार में निर्धारित कार्यक्रम का पालन करते हैं।

किसी जानवर को प्रशिक्षित करने के लिए, हमें उसे रोकना होगा; इसी तरह, हमें खुद को प्रतिबंधित करने की आवश्यकता है। जिस जानवर को प्रशिक्षित करना मुश्किल है उसे थोड़ा भोजन दिया जाना चाहिए।

यहां हमारे पास भोजन, चीवर और रहने की जगहों के संबंध में खुद को सीमित करने के लिए, हमें नंगे आवश्यक चीजों पर लाने के लिए, मोह को काटने के लिए धुतंग (तपस्वी अभ्यास) हैं।

ये अभ्यास समाधि का आधार हैं। सभी मुद्राओं (ईर्यापथ) और गतिविधियों में निरंतर स्मृति और सचेतता (संप्रजन्य) मन को शांत और स्पष्ट बनाएगी। लेकिन यह शांति साधना का अंतिम बिंदु नहीं है।

शांत अवस्थाएं मन को अस्थायी आराम देती हैं, जैसे खाना अस्थायी रूप से भूख को दूर कर देगा, लेकिन जीवन में बस इतना ही नहीं है। आपको शांत मन का उपयोग चीजों को एक नई रोशनी—प्रज्ञा की रोशनी—में देखने के लिए करना चाहिए।

जब चित्त इस प्रज्ञा में दृढ़ हो जाता है, तो आप अच्छे और बुरे के सांसारिक मानकों का पालन नहीं करेंगे और बाहरी परिस्थितियों से प्रभावित नहीं होंगे। प्रज्ञा के साथ, गोबर का उपयोग उर्वरक के लिए किया जा सकता है—हमारे सभी अनुभव विपस्सना के स्रोत बन जाते हैं।

आम तौर पर, हम प्रशंसा चाहते हैं और आलोचना को नापसंद करते हैं, लेकिन, स्पष्ट मन से देखने पर, हम उन्हें समान रूप से शून्य देखते हैं। इस प्रकार, हम इन सभी चीजों को छोड़ सकते हैं और शांति पा सकते हैं।

इस बारे में चिंता न करें कि परिणाम प्राप्त करने में कितना समय लगेगा, बस इसे करें। सहनशीलता का अभ्यास करें।

- यदि आपके पैरों में दर्द हो, तो खुद से कहें, "मेरे पास पैर नहीं हैं।"
- यदि आपका सिर दर्द करता है, तो सोचें, "मेरे पास सिर नहीं है।"
- यदि आपको रात में बैठते समय नींद आती है, तो सोचें, "दिन का समय है।"

आनापानस्मृति (सांस पर ध्यान) का उपयोग करते हुए ध्यान के दौरान, यदि आपको छाती में असहज महसूस होता है, तो कुछ लंबी, गहरी सांस लें। यदि मन भटकता है, तो बस अपनी सांस रोकें और मन को जहां चाहे जाने दें—यह बहुत दूर नहीं जाएगा।

आप उचित समय के बाद मुद्रा बदल सकते हैं, लेकिन अपनी बेचैनी या असुविधा की भावनाओं के गुलाम न बनें। कभी-कभी उन पर बस बैठना अच्छा होता है।

आपको गर्मी लगती है, पैरों में दर्द होता है, आप ध्यान केंद्रित करने में असमर्थ हैं—बस इन सबको मरने के लिए कह दें। भावनाएं अधिक से अधिक तीव्र होती जाएंगी और फिर एक टूटने वाले बिंदु पर पहुंच जाएंगी, जिसके बाद आप शांत और शीतल हो जाएंगे।

लेकिन अगले दिन आपका मन इसे फिर से नहीं करना चाहेगा। खुद को प्रशिक्षित करने के लिए निरंतर प्रयास की आवश्यकता होती है। लंबे समय तक अभ्यास करके, आप सीखेंगे कि कब जोर देना है, कब आराम करना है, शारीरिक थकान को आलस्य से अलग करना सीखेंगे।

संबोधि के बारे में चिंता न करें। पेड़ उगाते समय, आप उसे लगाते हैं, पानी देते हैं, खाद डालते हैं, कीड़ों को दूर रखते हैं और यदि ये चीजें ठीक से की जाती हैं, तो पेड़ स्वाभाविक रूप से बढ़ेगा। हालांकि, यह कितनी जल्दी बढ़ता है, यह कुछ ऐसा है जिसे आप नियंत्रित नहीं कर सकते।

शुरुआत में, सहनशीलता और दृढ़ता आवश्यक है, लेकिन कुछ समय बाद, श्रद्धा और निश्चितता उत्पन्न होती है। तब आप साधना का मूल्य देखते हैं और इसे करना चाहते हैं; आप सामाजिकता से बचना चाहते हैं और शांत स्थानों में अपने आप रहना चाहते हैं; आप केवल अभ्यास करने और खुद का अध्ययन करने के लिए अतिरिक्त समय चाहते हैं।

ईमानदार और स्वच्छ होने और जो कुछ भी आप करते हैं उसके प्रति स्मृतिमान होने के बुनियादी कदमों के साथ बस अभ्यास करें। बाकी सब अपने आप होगा।

---

## संबोधि के लिए सात दिन

अजान चाह ने वर्णन किया कि कैसे बुद्ध ने अपने भिक्षुओं को यह कहकर प्रोत्साहित किया था कि जो लोग पूरी लगन से अभ्यास करेंगे, वे निश्चित रूप से सात दिनों में, या यदि सात दिनों में नहीं, तो सात महीनों या सात वर्षों में सम्बुद्ध हो जाएंगे।

एक युवा अमेरिकी भिक्षु ने यह सुना और पूछा कि क्या यह अभी भी सच है। अजान चाह ने वादा किया कि यदि युवा भिक्षु केवल सात दिनों के लिए बिना किसी रुकावट के लगातार स्मृतिमान रहेगा, तो वह सम्बुद्ध हो जाएगा।

उत्साहित होकर युवा भिक्षु ने अपने सात दिन शुरू किए, लेकिन केवल दस मिनट बाद भूलने की बीमारी में खो गया।

अपने होश में वापस आकर, उसने फिर से अपने सात दिन शुरू किए, लेकिन केवल एक बार फिर से बेपरवाह विचारों में खो गया—शायद इस बारे में कि वह अपने संबोधि के बाद क्या करेगा।

बार-बार उसने अपने सात दिन शुरू किए, और बार-बार उसने अपनी स्मृति की निरंतरता खो दी। एक सप्ताह बाद, वह सम्बुद्ध तो नहीं हुआ था, लेकिन अपनी आदतन कल्पनाओं और मन के भटकने के प्रति बहुत स्मृतिमान हो गया था—वास्तविक जागृति के मार्ग पर अपना अभ्यास शुरू करने का यह एक सबसे शिक्षाप्रद तरीका था।

परिणामों की बहुत जल्दी उम्मीद नहीं की जानी चाहिए। श्रद्धा और विश्वास रखने वाले के पास टढ़ रहने का संकल्प होगा, जैसे एक बाजार वाली महिला जो सामान बेचना चाहती है, वह आवाज लगाती रहती है, "साबुन किसे चाहिए? टोकरियां किसे चाहिए? मेरे पास बेचने के लिए पेंसिलें हैं।"

---

## सूत्र-पठन सीखना

अजान चाह के प्रशिक्षण का एक प्रमुख हिस्सा छात्रों को यह सीखने में मदद करना है कि एक संतुलित मन रखते हुए जो भी कार्य उचित हो उसे कैसे किया जाए, बिना चिपके।

एक पश्चिमी मनोचिकित्सक जो भिक्षु बना था, उसे यह सबक सीखना पड़ा। उसने वर्षावास के लिए वाट पाह पोंग में रहने की अनुमति मांगी ताकि उसके पास एक

गुरु हो जिसके अधीन वह वास्तव में ध्यान का अभ्यास कर सके।

कई दिनों बाद, जब अजान चाह ने भिक्षु संघ को घोषणा की कि सुबह ३:३० से ४:४० बजे तक और शाम ५ से ६ बजे तक सूत्रों का पाठ वर्षावास का एक अनिवार्य हिस्सा था, तो इस नए दीक्षित पश्चिमी भिक्षु ने अपना हाथ उठाया और जोर से बहस करना शुरू कर दिया कि वह ध्यान करने आया है, पाठ करने में समय बर्बाद करने नहीं।

सार्वजनिक रूप से आचार्य के साथ इस तरह की पश्चिमी शैली की बहस कई अन्य भिक्षुओं के लिए एक झटका थी। अजान चाह ने शांति से समझाया कि वास्तविक ध्यान का संबंध किसी भी गतिविधि में दृष्टिकोण और स्मृति से है, न कि केवल जंगल की कुटिया में मौन की तलाश करने से।

उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि यदि मनोचिकित्सक वाट पाह पोंग में रहना चाहता है तो उसे पूरे वर्षावास के लिए हर पाठ सत्र के लिए समय का पाबंद होना होगा। मनोचिकित्सक रुका और उसने बहुत सुंदर ढंग से पाठ करना सीखा।

---

## समय के बारे में भूल जाएं

हम अक्सर अपनी साधना को जटिल बना लेते हैं। उदाहरण के लिए, जब हम बैठते हैं, तो हम ठान लेते हैं, "हाँ, इस बार तो मैं वास्तव में इसे करके ही रहूंगा।" लेकिन यह सही दृष्टिकोण नहीं है; उस दिन कुछ भी हासिल नहीं होगा।

शुरू में इस तरह की पकड़ होना स्वाभाविक है। कुछ रातें, जब मैं बैठने लगता, तो सोचता, "ठीक है, आज रात मैं कम से कम १ बजे तक अपनी सीट से नहीं उठूंगा।" लेकिन जल्द ही, मेरा मन लात मारने और विद्रोह करने लगता जब तक मुझे ऐसा न लगता कि मैं मर जाऊंगा। इसका क्या मतलब है?

जब आप ठीक से बैठते हैं, तो मापने या मजबूर करने की कोई आवश्यकता नहीं होती। प्राप्त करने के लिए कोई लक्ष्य नहीं, कोई मंजिल नहीं है। चाहे आप शाम ७ या ८ या ९ बजे तक बैठें, कोई बात नहीं। बस बिना किसी चिंता के बैठे रहें।

खुद पर जोर न डालें। बाध्य न हों। अपने दिल को पक्के तौर पर चीजें करने का आदेश न दें, क्योंकि यह आदेश चीजों को और भी अनिश्चित बना देगा।

अपने मन को सहज होने दें, अपनी सांस को एक समान, सामान्य होने दें—छोटी या लंबी या किसी विशेष तरीके से नहीं। अपने शरीर को आरामदायक होने दें। लगातार और निरंतर अभ्यास करें।

इच्छा आपसे पूछेगी, "हम कितनी देर तक चलेंगे? हम कब तक अभ्यास करेंगे?"

बस उस पर चिल्लाओ, "अरे, मुझे परेशान मत करो!"

इसे दबाते रहें, क्योंकि यह केवल क्लेश है जो आपको परेशान करने आ रहा है। बस कहें, "अगर मैं जल्दी या देर से रुकना चाहता हूँ, तो यह गलत नहीं है; अगर मैं पूरी रात बैठना चाहता हूँ, तो मैं किसे चोट पहुंचा रहा हूँ? तुम क्यों आकर मुझे परेशान करते हो?"

इच्छा को काट दें, और अपने तरीके से बैठे रहें। अपने दिल को सहज होने दें, और आप शांत हो जाएंगे, पकड़ की शक्ति से मुक्त हो जाएंगे।

कुछ लोग जलती हुई अगरबत्ती के सामने बैठते हैं और संकल्प लेते हैं कि जब तक वह पूरी जल नहीं जाती, वे तब तक बैठेंगे। फिर वे झांकते रहते हैं कि वह कितनी जल गई है, लगातार समय की चिंता करते रहते हैं।

"क्या यह अभी खत्म हुई?" वे पूछते हैं। या वे अपनी सीमा से आगे बढ़ने या मरने की कसम खाते हैं, और फिर जब वे केवल एक घंटे बाद रुकते हैं तो बहुत दोषी महसूस करते हैं। ये लोग तृष्णा द्वारा नियंत्रित होते हैं।

समय पर ध्यान न दें। बस अपनी साधना को एक स्थिर गति से बनाए रखें, इसे धीरे-धीरे आगे बढ़ने दें। आपको कसम खाने की जरूरत नहीं है। बस खुद को प्रशिक्षित करने का प्रयास करते रहें, बस अपना अभ्यास करें और मन को अपने आप शांत होने दें। अंततः, आप पाएंगे कि आप लंबे समय तक आराम से बैठ सकते हैं, सही ढंग से अभ्यास कर सकते हैं।

जहां तक पैरों में दर्द की बात है, आप पाएंगे कि यह अपने आप चला जाता है। बस अपने चिंतन के साथ बने रहें।

यदि आप इस तरह अभ्यास करते हैं, तो आपमें एक बदलाव आएगा। जब आप सोने जाएंगे, तो आप अपने मन को शांति में स्थित कर पाएंगे और सो पाएंगे। पहले, आप शायद खरटि लेते थे, नींद में बात करते थे, दांत पीसते थे, या करवटें

बदलते रहते थे। एक बार जब आपका दिल प्रशिक्षित हो जाएगा, तो वह सब गायब हो जाएगा।

यद्यपि आप गहरी नींद सोएंगे, आप नींद के बजाय तरोताजा होकर जागेंगे। शरीर आराम करेगा, लेकिन मन दिन-रात जागता रहेगा।

यही 'बुद्धो' है, वह जो जानता है, जागृत है, आनंदित है, देदीप्यमान है। यह सोता नहीं है, ऊंघता नहीं है।

यदि आप अपनी साधना में अपने दिल और दिमाग को इस तरह दृढ़ कर लेते हैं, तो हो सकता है कि आप दो या तीन दिनों तक न सोएं, और जब आपको नींद आए, तो आप पांच या दस मिनट के लिए समाधि में जा सकते हैं और तरोताजा होकर उठ सकते हैं, जैसे कि आप पूरी रात सोए हों।

इस बिंदु पर, आपको अपने शरीर के बारे में सोचने की आवश्यकता नहीं है, हालांकि करुणा और समझ के साथ, आप अभी भी इसकी आवश्यकताओं पर विचार करेंगे।

---

## अभ्यास पर कुछ संकेत

जैसे-जैसे आप अभ्यास करते हैं, विभिन्न छवियां और दर्शन (निमित्त) उत्पन्न हो सकते हैं। आप एक आकर्षक रूप देखते हैं, एक आवाज सुनते हैं जो आपको उत्तेजित करती है—ऐसी छवि का भी निरीक्षण किया जाना चाहिए।

इस प्रकार की विपस्सना छवि में साधारण एकाग्रता से उत्पन्न होने वाली छवि की तुलना में और भी अधिक ऊर्जा हो सकती है। जो कुछ भी उठता है, बस देखें।

हाल ही में किसी ने मुझसे पूछा, "जब हम ध्यान करते हैं और मेरे मन में विभिन्न चीजें उठती हैं, तो क्या हमें उनकी जांच करनी चाहिए या बस उनके आने और जाने को नोट करना चाहिए?"

यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति को गुजरते हुए देखते हैं जिसे आप नहीं जानते हैं, तो आप सोच सकते हैं, "वह कौन है? वह कहां जा रहा है? वह क्या करने वाला है?" लेकिन अगर आप उस व्यक्ति को जानते हैं, तो बस उसे गुजरते हुए देखना ही काफी है।

साधना में इच्छा मित्र या शत्रु हो सकती है। पहले, यह हमें आने और अभ्यास करने के लिए प्रेरित करती है; हम चीजों को बदलना चाहते हैं, समझना चाहते हैं, दुख को समाप्त करना चाहते हैं।

लेकिन हमेशा किसी ऐसी चीज की इच्छा करना जो अभी तक उत्पन्न नहीं हुई है, चीजों को वैसे चाहना जैसे वे हैं उसके बजाय कुछ और, बस अधिक दुख का कारण बनता है।

किसी ने पूछा, "क्या हमें बस तब खाना चाहिए जब भूख लगी हो, और तब सोना चाहिए जब थकान हो, जैसा कि ज़ेन गुरु सुझाव देते हैं, या हमें कभी-कभी धारा के विपरीत जाकर प्रयोग करना चाहिए? और यदि हां, तो कितना?"

बेशक, व्यक्ति को प्रयोग करना चाहिए, लेकिन कोई और यह नहीं कह सकता कि कितना। यह सब अपने भीतर ही जानना होगा।

पहले, हमारी साधना में, हम उन बच्चों की तरह होते हैं जो वर्णमाला लिखना सीख रहे होते हैं। अक्षर बार-बार टेढ़े और भेदे निकलते हैं—केवल एक ही काम करना है कि इसमें लगे रहें। और अगर हम इस तरह जीवन नहीं जीते हैं, तो हमारे पास करने के लिए और क्या है?

एक अच्छा अभ्यास यह है कि आप अपने आप से बहुत ईमानदारी से पूछें, "मैं क्यों पैदा हुआ?" अपने आप से यह प्रश्न दिन में तीन बार पूछें—सुबह, दोपहर और रात में। हर दिन पूछें।

बुद्ध ने अपने शिष्य आनंद से अनित्यता को देखने, हर सांस के साथ मृत्यु को देखने के लिए कहा। हमें मृत्यु को जानना होगा; हमें जीने के लिए मरना होगा।

इसका क्या अर्थ है? मरने का अर्थ है हमारे सभी संदेहों, हमारे सभी प्रश्नों के अंत तक पहुंचना, और बस वर्तमान वास्तविकता के साथ यहां रहना। आप कल कभी नहीं मर सकते, आपको अभी मरना होगा। क्या आप यह कर सकते हैं? आह, कितनी शांति, अब और कोई प्रश्न नहीं होने की शांति।

वास्तविक प्रयास मन की बात है, शरीर की नहीं। समाधि की विभिन्न विधियां आजीविका कमाने के तरीकों की तरह हैं—सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आप अपना पेट भरें, न कि यह कि आप भोजन कैसे प्राप्त करते हैं।

वास्तव में, जब मन इच्छाओं से मुक्त हो जाता है, तो समाधि स्वाभाविक रूप से उत्पन्न होती है, चाहे आप किसी भी गतिविधि में लगे हों।

नशीली दवाएं (ड्रग्स) सार्थक अनुभव ला सकती हैं, लेकिन जो दवा लेता है उसने ऐसे प्रभावों के लिए कारण (हेतु) नहीं बनाए हैं। उसने बस अस्थायी रूप से प्रकृति को बदल दिया है, जैसे किसी बंदर को हार्मोन का इंजेक्शन लगाना जो उसे नारियल तोड़ने के लिए पेड़ पर चढ़ा देता है।

ऐसे अनुभव 'सत्य' हो सकते हैं लेकिन 'कुशल' नहीं, या 'कुशल' लेकिन 'सत्य' नहीं, जबकि धम्म हमेशा अच्छा और सत्य दोनों होता है।

कभी-कभी हम मन को शांत रहने के लिए मजबूर करना चाहते हैं, और यह प्रयास इसे और भी अधिक परेशान कर देता है। फिर हम धक्का देना बंद कर देते हैं और थोड़ी समाधि उत्पन्न होती है।

लेकिन शांति और स्थिरता की स्थिति में, हम आश्चर्य करने लगते हैं, "क्या चल रहा है? अब क्या हो रहा है?" और हम फिर से उत्तेजित हो जाते हैं।

पहली संगीति से एक दिन पहले, बुद्ध के शिष्यों में से एक आनंद को बताने गया, "कल संघ परिषद है। भाग लेने वाले अन्य लोग पूर्णतः अरहंत हैं।"

चूंकि आनंद इस समय तक अभी भी अपूर्ण रूप से अरहंत थे, इसलिए उन्होंने पूर्ण जागृति की तलाश में पूरी रात कठोरता से अभ्यास करने का संकल्प लिया। लेकिन अंत में, उन्होंने खुद को सिर्फ थका दिया।

वह अपने सभी प्रयासों के बावजूद कोई प्रगति नहीं कर रहे थे, इसलिए उन्होंने जाने देने और थोड़ा आराम करने का फैसला किया। जैसे ही उनका सिर तकिए से लगा, वे अरहंत हो गए।

अंत में, हमें हर आखिरी इच्छा को जाने देना सीखना होगा, यहां तक कि संबोधि की इच्छा को भी। तभी हम मुक्त हो सकते हैं।

---

## सबका चिंतन करें

जैसे-जैसे आप अपनी साधना में आगे बढ़ते हैं, आपको हर अनुभव, हर इंद्रिय-द्वार की सावधानी से जांच करने के लिए तैयार रहना चाहिए।

उदाहरण के लिए, किसी इंद्रिय-विषय (आलंबन) जैसे कि 'आवाज' के साथ अभ्यास करें। सुनिए। आपका सुनना एक चीज है, आवाज दूसरी चीज है। आप स्मृतिमान हैं, और बस इतना ही है। वहां कोई नहीं है, और कुछ नहीं है।

ध्यान देना सीखें। इस तरह प्रकृति पर भरोसा करें, और सत्य खोजने के लिए चिंतन करें। आप देखेंगे कि चीजें कैसे खुद को अलग कर लेती हैं। जब मन पकड़ता नहीं है या निजी दिलचस्पी नहीं लेता, उलझता नहीं है, तो चीजें स्पष्ट हो जाती हैं।

जब कान सुनता है, तो मन का निरीक्षण करें। क्या यह उलझ जाता है और आवाज से कोई कहानी बना लेता है? क्या यह परेशान है? आप इसे जान सकते हैं, इसके साथ बने रहें, स्मृतिमान रहें।

कभी-कभी आप आवाज से बचना चाहेंगे, लेकिन यह बाहर निकलने का रास्ता नहीं है। आपको स्मृति के माध्यम से ही बाहर निकलना होगा।

कभी-कभी हमें धम्म पसंद आता है, कभी नहीं, लेकिन समस्या कभी धम्म की नहीं होती। हम यह उम्मीद नहीं कर सकते कि साधना शुरू करते ही हमें शांति मिल जाएगी। हमें मन को सोचने देना चाहिए, उसे वही करने देना चाहिए जो वह चाहता है, बस उसे देखें और उस पर प्रतिक्रिया न करें।

फिर, जैसे ही चीजें इंद्रियों के संपर्क में आती हैं, हमें उपेक्षा का अभ्यास करना चाहिए। सभी इंद्रिय-प्रभावों को एक समान देखें। देखें कि वे कैसे आते और जाते हैं।

मन को वर्तमान में रखें। जो बीत गया उसके बारे में न सोचें, यह न सोचें, "कल मैं इसे करूंगा।" यदि हम हर समय वर्तमान क्षण में चीजों के सच्चे लक्षणों को देखते हैं, तो सब कुछ धम्म है जो खुद को प्रकट कर रहा है।

चित्त को तब तक प्रशिक्षित करें जब तक कि वह दृढ़ न हो जाए, जब तक कि वह सभी अनुभवों को नीचे न रख दे। तब चीजें आएंगी और आप उनसे जुड़े बिना उन्हें महसूस करेंगे।

आपको मन और इंद्रिय-विषयों को जबरदस्ती अलग करने की आवश्यकता नहीं है। जैसे-जैसे आप अभ्यास करते हैं, वे अपने आप अलग हो जाते हैं, और शरीर व मन के सरल तत्वों को दिखाते हैं।

जैसे-जैसे आप सत्य के अनुसार रूपों, आवाजों, गंध और स्वादों के बारे में सीखते हैं, आप देखेंगे कि उन सबका एक सामान्य स्वभाव है—अनित्य, दुख और अनात्म ।

जब भी आप कोई आवाज सुनते हैं, तो यह इस सामान्य स्वभाव के रूप में आपके मन में दर्ज होती है। सुनना, न सुनने के बराबर है। स्मृति लगातार आपके साथ है, दिल की रक्षा कर रही है।

यदि आपका दिल इस अवस्था तक पहुंच सकता है चाहे आप कहीं भी जाएं, तो आपके भीतर एक समझ बढ़ेगी जिसे 'धम्म-विचय' (स्वभाव की जांच) कहा जाता है, जो संबोधि के सात अंगों ([सप्त-बोध्यङ्ग](#)) में से एक है।

यह घूमता है, चक्कर लगाता है, खुद से बात करता है, सुलझाता है, यह वेदना, संज्ञा, संस्कार और विज्ञान से अलग हो जाता है। कुछ भी इसके पास नहीं आ सकता। इसका अपना काम है।

यह स्मृति मन का एक स्वचालित पहलू है जो पहले से मौजूद है और जिसे आप तब खोजते हैं जब आप साधना के शुरुआती चरणों में प्रशिक्षण लेते हैं।

आप जो कुछ भी देखें, जो कुछ भी करें, हर चीज पर ध्यान दें। आराम के लिए ध्यान को किनारे न रखें। कुछ लोग सोचते हैं कि जैसे ही वे औपचारिक साधना के समय से बाहर आते हैं, वे रुक सकते हैं। औपचारिक अभ्यास बंद करने के बाद, वे ध्यान देना बंद कर देते हैं, चिंतन करना बंद कर देते हैं। ऐसा मत करें।

आप जो कुछ भी देखें, आपको उसका चिंतन करना चाहिए। यदि आप अच्छे लोगों या बुरे लोगों को देखते हैं, अमीर लोगों या गरीब लोगों को, तो देखें। जब आप बूढ़े लोगों या छोटे बच्चों, युवाओं या वयस्कों को देखते हैं, तो उस सबका चिंतन करें। यही हमारी साधना का चित्त है।

धम्म की खोज के लिए चिंतन करते समय, आपको लक्षणों, कारण और प्रभाव, और अपनी इंद्रियों के सभी विषयों के खेल का निरीक्षण करना चाहिए, चाहे वे बड़े हों या छोटे, सफेद हों या काले, अच्छे हों या बुरे।

यदि सोचना हो रहा है, तो बस 'सोच' के रूप में उसका चिंतन करें। ये सभी चीजें अनित्य, दुख और अनात्म हैं, इसलिए उनसे चिपके नहीं। स्मृति उनका कब्रिस्तान है; उन सबको यहां डाल दें। फिर सभी चीजों की अनित्यता और शून्यता को

देखकर, आप दुख का अंत कर सकते हैं। इस जीवन का चिंतन और परीक्षण करते रहें।

ध्यान दें कि जब कुछ अच्छा आपके पास आता है तो क्या होता है। क्या आप खुश होते हैं? आपको उस खुशी का चिंतन करना चाहिए।

शायद आप किसी चीज का कुछ समय के लिए उपयोग करते हैं और फिर उसे नापसंद करने लगते हैं, उसे किसी और को देना या बेचना चाहते हैं। यदि कोई उसे खरीदने नहीं आता, तो आप उसे फेंकने की कोशिश भी कर सकते हैं। हम ऐसे क्यों हैं?

हमारा जीवन अनित्य है, लगातार परिवर्तन के अधीन है। आपको इसके सच्चे लक्षणों को देखना चाहिए। एक बार जब आप इनमें से किसी एक घटना को पूरी तरह से समझ लेंगे, तो आप उन सबको समझ जाएंगे। वे सब एक ही स्वभाव के हैं।

शायद आपको कोई विशेष दृश्य या आवाज पसंद नहीं है। इसे नोट करें—बाद में, आप इसे पसंद कर सकते हैं, आप उस चीज से खुश हो सकते हैं जो पहले आपको नापसंद थी। ऐसी चीजें होती हैं।

जब आप स्पष्ट रूप से महसूस करेंगे कि ऐसी सभी चीजें अनित्य, दुख और अनात्म हैं, तो आप उन सबको फेंक देंगे और आसक्ति उत्पन्न नहीं होगी। जब आप देखेंगे कि आपके पास आने वाली सभी अलग-अलग चीजें एक समान हैं, तो केवल धम्म ही उत्पन्न होगा।

एक बार जब आप इस धारा (श्रोत) में प्रवेश कर लेते हैं और मुक्ति का स्वाद चख लेते हैं, तो आप वापस नहीं लौटेंगे, आप गलत कामों और गलत समझ से परे चले गए होंगे। मन, चित्त, मुड़ चुका होगा, धारा में प्रवेश कर चुका होगा, और यह फिर से दुख में वापस नहीं गिर सकेगा।

यह कैसे गिर सकता है? इसने अकुशल कर्मों को त्याग दिया है क्योंकि यह उनमें खतरा देखता है और इसे फिर से शरीर या वाणी से गलत करने के लिए मजबूर नहीं किया जा सकता।

इसने मार्ग में पूरी तरह प्रवेश कर लिया है, यह अपने कर्तव्यों को जानता है, अपने काम को जानता है, रास्ते को जानता है, अपने स्वभाव को जानता है। इसे जो

छोड़ने की जरूरत है उसे छोड़ देता है और बिना किसी संदेह के छोड़ता रहता है।

मैंने अब तक जो कुछ भी कहा है वह सिर्फ शब्द हैं। जब लोग मुझसे मिलने आते हैं, तो मुझे कुछ कहना पड़ता है। लेकिन इन मामलों के बारे में ज्यादा बात न करना ही बेहतर है।

बिना देरी किए अभ्यास शुरू करना बेहतर है। मैं एक अच्छे दोस्त की तरह हूँ जो आपको कहीं जाने के लिए आमंत्रित कर रहा है। हिचकिचाएं नहीं, बस चल पड़ें। आपको पछतावा नहीं होगा।

---

## पत्ते हमेशा गिरेंगे

हर एक-दो दिन में, विहार के खुले मैदानों और रास्तों को उन पत्तों से साफ किया जाना चाहिए जो हर एशियन मौसम में गिरते हैं।

बड़े खुले क्षेत्रों के लिए, भिक्षु मिल जाते हैं और, लंबे हैंडल वाले बांस के झाड़ुओं के साथ, धूल भरी आंधी की तरह झाड़ु लगाते हैं, और अपने रास्ते के सभी पत्तों को साफ करते हैं। झाड़ू लगाना बहुत संतोषजनक होता है।

इस सबके दौरान, जंगल अपनी शिक्षा देता रहता है। पत्ते गिरते हैं, भिक्षु झाड़ु लगाते हैं, और फिर भी, जब झाड़ु लगाना जारी रहता है और लंबे रास्ते का पीस वाला हिस्सा साफ किया जा रहा होता है, भिक्षु उस दूर वाले हिस्से को देख सकते हैं जिसे उन्होंने पहले ही साफ कर दिया था और देख सकते हैं कि पत्तों का एक नया बिखरना पहले से ही उनके काम को ढकना शुरू कर रहा है।

“हमारा जीवन सांस की तरह है, बढ़ते और गिरते पत्तों की तरह,” अजान चाह कहते हैं।

“जब हम गिरते पत्तों के बारे में वास्तव में समझ सकते हैं, तो हम हर दिन रास्तों पर झाड़ु लगा सकते हैं और इस बदलती धरती पर अपने जीवन में बड़ी खुशी पा सकते हैं।”

---

1. **नवसिवथिक** या श्मशान ध्यान के लिए [सतिपट्टान सुत्त](#) में कायानुपस्सना के अंतर्गत देखें। [↵](#)
2. कायागतस्मृति के लिए यह [कायागतस्मृति सुत्त](#) देखें। [↵](#)

भाग पाँच

## जंगल के सबक

वाट पाह पोंग में, जैसा कि अधिकांश वन-विहारों में होता है, दैनिक जीवन सुबह ३:०० बजे सामूहिक सूत्र-पठन और ध्यान के साथ शुरू होता है, जो भोर होने तक चलता है।

भोर में भिक्षु विभिन्न पास के गांवों में भिक्षा (पिंडपात) जमा करने के लिए नंगे पैर दो से आठ मील चलते हैं। उनकी वापसी पर, जमा किए गए भोजन को भिक्षा-पात्रों में समान रूप से साझा किया जाता है, और दिन का एकमात्र भोजन एक सूत्र-पठन आशीर्वाद के साथ शुरू होता है।

भोजन के बाद सफाई करके, सुबह ९:३० बजे से दोपहर ३:०० बजे तक भिक्षु एकांत ध्यान, अध्ययन या काम के लिए अपनी कुटिया में लौट जाते हैं, या वे विभिन्न विहार परियोजनाओं में शामिल हो जाते हैं—जैसे इमारतों और बाड़ की मरम्मत करना, चीवर सिलना, या नई कुटिया बनाना।

दोपहर ३:०० बजे सभी को पानी के भंडारण बैरल में कुएं का पानी खींचने और ले जाने तथा केंद्रीय मैदानों में झाड़ू लगाने में मदद करने के लिए बुलाया जाता है।

शाम ६:०० बजे नहाने के बाद, भिक्षु ध्यान, शाम के पाठ और समय-समय पर होने वाली धम्म चर्चा के लिए फिर से इकट्ठा होते हैं। अपनी कुटिया में लौटकर, वे देर रात के घंटों का उपयोग मौन बैठने और चंक्रमण के लिए करते हैं। यह समय जंगल की आवाज़ों को सुनने का होता है जैसे-जैसे वह रात के लिए शांत होता है।

---

वाट पाह पोंग में साधना की भावना 'सम्यक दृष्टि' स्थापित करना और फिर उसे 'स्मृति' के साथ हर कार्य और स्थिति में लागू करना है। अभ्यास का यह तरीका किसी भी व्यस्त जीवन के बीच समान रूप से अच्छी तरह से लागू किया जा सकता है, इसलिए 'जंगल के सबक' हम पश्चिमी लोगों के लिए भी महत्वपूर्ण हैं।

विहार में भिक्षा-भोजन इकट्ठा करना और फर्श की सफाई करना दोनों ही ध्यान हैं। सांस पर ध्यान देने तथा सिर मुंडवाने में स्मृति को समान रूप से प्रशिक्षित किया जाता है।

कुछ दिनों में अजान चाह विहार के दैनिक जीवन में आत्मीयता से भाग लेते हैं, अन्य भिक्षुओं के साथ सफाई करते हैं और पत्ते झाड़ते हैं। अन्य दिनों में वे अधिक औपचारिक रूप से सिखाते हैं, अपनी प्रज्ञा और सलाह लेने आने वाले आगंतुकों की निरंतर धारा से मिलते हैं।

इन सभी स्थितियों में वे भिक्षुओं को सिखाते हैं। कभी-कभी यह उनकी उपस्थिति के माध्यम से होता है—विहार के जीवन के दौर में उनकी सरल, सीधी भागीदारी के माध्यम से। अक्सर यह उनके शब्दों के माध्यम से होता है—विनोदी टिप्पणियां, व्यावहारिक धम्म बिंदु, या दिन के दौरान उठने वाले सवालियों के जवाब।

समय-समय पर, अजान चाह साधना और आध्यात्मिक जीवन के किसी पहलू पर एकत्रित भिक्षुओं और गृहस्थों को शाम का विस्तृत प्रवचन देते हैं। यह प्रवचन किसी प्रश्न के उत्तर में, किसी विशेष आगंतुक के लिए, या एक सहज उपदेश के रूप में दिया जा सकता है।

प्रत्येक मामले में, वे एक पल के लिए चुपचाप बैठते हैं, अपनी आंखें बंद करते हैं, और धम्म का एक स्वाभाविक प्रवाह शुरू हो जाता है।

कई मायनों में वे उन लोगों को प्रेरित करते हैं जो जंगल में उनके साथ दैनिक जीवन साझा करते हैं। वे हमें दिखाते हैं कि केवल खुद इस रास्ते पर चलकर ही हम सिद्धांत से साक्षात्कार की ओर, धम्म के विचारों से प्रज्ञा और करुणा के जीवन की ओर बढ़ सकते हैं।

---

## एक भिक्षु का जीवन

यहाँ जंगल में, जहाँ एक भिक्षु चीजों की प्रकृति का चिंतन करना सीख सकता है, वह खुशी और शांति से रह सकता है।

जैसे ही वह अपने चारों ओर देखता है, वह समझता है कि जीवन के सभी रूप क्षय होते हैं और अंततः मर जाते हैं। जो कुछ भी मौजूद है वह स्थायी नहीं है, और जब वह इसे समझता है, तो वह शांत होने लगता है।

भिक्षुओं को थोड़े में संतोष करना सिखाया जाता है—केवल उतना ही खाना जितनी ज़रूरत है, केवल तभी सोना जब आवश्यक हो, जो उनके पास है उसी में संतुष्ट रहना। यह बौद्ध ध्यान की नींव है।

बौद्ध भिक्षु स्वार्थी कारणों से ध्यान का अभ्यास नहीं करते, बल्कि खुद को जानने और समझने के लिए करते हैं, और इस प्रकार दूसरों को यह सिखाने में सक्षम होते हैं कि शांति और समझदारी से कैसे जिएं।

ध्यान का मतलब केवल दुनिया के साथ शांति से रहना नहीं है। इसके विपरीत, स्वयं का सामना करना एक भीषण तूफान में चलने जैसा हो सकता है।

गहन साधना शुरू करते समय, व्यक्ति अक्सर पहले निराश हो जाता है और खुद को मारने तक का विचार कर सकता है। कुछ लोग सोचते हैं कि भिक्षु का जीवन आलसी और आसान है—उन्हें इसे खुद आजमाने दें और देखें कि वे इसे कितने समय तक बर्दाश्त कर सकते हैं।

एक भिक्षु का काम कठिन है; वह अपने दिल को मुक्त करने के लिए काम करता है ताकि वह उस मैत्री (मेत्ता) को महसूस कर सके जो सभी चीजों को गले लगाती है।

यह देखते हुए कि सभी जीवन कैसे उठते और गिरते हैं, सांस की तरह जन्म लेते और समाप्त होते हैं, वह जानता है कि कुछ भी उसका नहीं हो सकता, और इस प्रकार वह दुख का अंत कर देता है।

यदि हम केवल ईमानदारी से अभ्यास करें, तो हमारी साधना के फल चमक उठेंगे। जिसके पास आंखें हैं वह देख सकता है। हमें विज्ञापन देने की ज़रूरत नहीं है।

---

## संयम

सांसारिक तरीका बाहर जाने वाला, जोशीला होता है; भिक्षु के जीवन का तरीका संयमित और नियंत्रित होता है।

लगातार धारा के विपरीत, पुरानी आदतों के खिलाफ काम करें; कम खाएं, कम बोलें और कम सोएं।

यदि आप आलसी हैं, तो वीर्य (ऊर्जा) बढ़ाएं। यदि आपको लगता है कि आप सहन नहीं कर सकते, तो खंती (धैर्य, सहनशीलता) बढ़ाएं। यदि आप शरीर को पसंद करते हैं और उससे जुड़ाव महसूस करते हैं, तो इसे अशुद्ध देखना सीखें।

अपनी इच्छाओं का विरोध करने के बजाय उनमें लिप्त होने को धीमा रास्ता भी नहीं माना जा सकता, जैसे कि एक दिन की यात्रा के बजाय महीने भर की यात्रा। इसके बजाय, आप बस कभी नहीं पहुंचेंगे। अपनी इच्छाओं के साथ काम करें।

शील या नियमों का पालन, और समाधि या ध्यान साधना में सहायक हैं। वे मन को शांत और संयमित बनाते हैं। लेकिन बाहरी संयम केवल एक परंपरा (सम्मति) है, आंतरिक शीतलता प्राप्त करने में मदद करने के लिए एक औजार है।

आप अपनी निगाहें नीचे रख सकते हैं, लेकिन फिर भी आपका मन विचलित हो सकता है जो भी आपके दृष्टि क्षेत्र में प्रवेश करता है।

शायद आपको लगता है कि यह जीवन बहुत कठिन है, कि आप इसे नहीं कर सकते। लेकिन जितना अधिक स्पष्ट रूप से आप चीजों के सत्य को समझेंगे, उतना ही अधिक प्रोत्साहन आपको मिलेगा।

मान लीजिए आप घर जा रहे हैं और एक बड़े कांटे पर पैर रख देते हैं जो आपके पैर में गहरा चला जाता है। दर्द में, आपको लगता है कि आप आगे नहीं बढ़ सकते।

तभी एक खूंखार बाघ आता है, और इस डर से कि वह "आपका सिर खा जाएगा," आप अपने पैर के बारे में भूल जाते हैं, उठते हैं, और घर तक दौड़ते हुए जाते हैं।

लगातार अपने आप से पूछें, "मैंने प्रव्रज्या क्यों ली है?" इसे एक प्रेरणा बनने दें। यह आराम और खुशी के लिए नहीं है; ये गृहस्थ जीवन में बहुत आसानी से मिल जाते हैं।

भिक्षाटन पर, किसी भी समय, पूछें, "मैं जो करता हूं वह क्यों करता हूं?" यह आदत से बाहर नहीं होना चाहिए।

धम्म को सुनते समय, क्या आप उपदेश सुन रहे हैं या केवल आवाज? हो सकता है कि शब्द आपके कानों में प्रवेश कर विहार करे हों, लेकिन आप सोच रहे हों, "नाशते में शकरकंद वास्तव में स्वादिष्ट थे।" अपनी स्मृति को तेज रखें।

विहार के आसपास की गतिविधि में, महत्वपूर्ण बिंदु चेतना (इरादा) है; जानें कि आप क्या कर रहे हैं और जानें कि आप इसके बारे में कैसा महसूस करते हैं।

उस मन को जानना सीखें जो शुद्धता और बुरे कर्म के विचारों से चिपकता है, जो खुद को संदेह और गलत काम करने के अत्यधिक डर से बोझिल करता है। यह भी आसक्ति है।

इस तरह का बहुत अधिक मन आपको झाड़ू लगाने से डरने पर मजबूर करता है क्योंकि आप चींटियों को मार सकते हैं, चलने से डरने पर मजबूर करता है क्योंकि आप घास को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

किसी की शुद्धता के संबंध में नए संदेह लगातार उत्पन्न होते हैं—यदि आप चिंता का पालन करते रहेंगे, तो आपको केवल अस्थायी राहत मिलेगी। इसे समाप्त करने के लिए आपको संदेह की प्रक्रिया को समझना होगा।

अपने सूत्र-पठन में, हम कहते हैं कि हम बुद्ध के सेवक हैं। सेवक होने का मतलब है खुद को पूरी तरह से अपने स्वामी को सौंप देना और अपनी सभी जरूरतों—भोजन, कपड़े, आश्रय, मार्गदर्शन—के लिए उन पर भरोसा करना।

हम जो चीवर पहनते हैं, जो बुद्ध की विरासत है, हमें यह समझना चाहिए कि गृहस्थ उपासकों से हमें जो भी आवश्यक वस्तुएं (परिष्कार) मिलती हैं, वे बुद्ध के गुणों के कारण हमारे पास आती हैं, न कि हमारे अपने व्यक्तिगत पुण्य के कारण।

उन आवश्यक वस्तुओं में संयम (मत्तञ्जुता) जानें। चीवर को महीन सामग्री का होने की आवश्यकता नहीं है, वे केवल शरीर की रक्षा के लिए हैं। भिक्षा-भोजन केवल आपको बनाए रखने के लिए है।

मार्ग लगातार क्लेश और आदतन इच्छा का विरोध करता है। जब सारिपुत्त भिक्षा-भोजन के लिए जा रहे थे, तो उन्होंने देखा कि लोभ ने कहा, "मुझे बहुत दो," तो उन्होंने कहा, "मुझे थोड़ा दो।"

यदि क्लेश कहता है, "मुझे जल्दी दो," तो हमारा मार्ग कहता है, "मुझे धीरे दो।" यदि आसक्ति गर्म, नरम भोजन चाहती है, तो हमारा मार्ग उसे कठोर और ठंडा मांगता है।

हमारे सभी कार्य—चीवर पहनना, भिक्षा-भोजन इकट्ठा करना—स्मृति के साथ, शीलों के अनुसार किए जाने चाहिए।

बुद्ध ने हमें जो धम्म और विनय (अनुशासन) दिया है, वह एक अच्छी तरह से देखभाल किए गए बगीचे की तरह है। हमें पेड़ लगाने और उनकी देखभाल करने के बारे में चिंता करने की ज़रूरत नहीं है; हमें डरने की ज़रूरत नहीं है कि फल ज़हरीले होंगे या खाने के लिए अयोग्य होंगे। यह सब हमारे लिए अच्छा है।

एक बार आंतरिक शीतलता प्राप्त हो जाने के बाद, आपको अभी भी विहारवासी जीवन के रूपों को नहीं फेंकना चाहिए। जो बाद में आते हैं उनके लिए एक उदाहरण बनें; प्राचीन काल के अरहंत भिक्षु इसी तरह व्यवहार करते थे।

---

## नियम औजार हैं

हमें गलत कामों से डरना चाहिए, कभी-कभी इतना कि नींद भी न आए। शुरू में, नियमों को कसकर पकड़ें, उन्हें बोझ बना लें। बाद में, आप उन्हें हल्केपन से उठा सकते हैं।

लेकिन पहले आपको भारीपन का अनुभव करना होगा, ठीक वैसे ही जैसे दुख से परे जाने से पहले दुख का अनुभव करना होता है।

जो व्यक्ति कर्तव्यनिष्ठ है, वह पहले खारे पानी में मीठे पानी की मछली की तरह होता है—नियमों का पालन करने की कोशिश करते हुए, उसकी आंखों में जलन और चुभन होगी। जबकि जो उदासीन और लापरवाह है, उसे कोई परेशानी नहीं होगी लेकिन वह कभी देखना भी नहीं सीख पाएगा।

हमारे भिक्षु अभ्यास के लिए २२७ नियमों (पातिमोक्ख) के साथ काम करना आवश्यक है। हमें नियमों का पालन अच्छी तरह करना चाहिए। फिर भी नियम अनंत हैं।

ध्यान रखें कि नियम परंपराएं (सम्मति) या औजार हैं। धम्म की सभी अभिव्यक्तियों का अध्ययन करने या सभी नियमों को जानने की आवश्यकता नहीं है।

जंगल के बीच से रास्ता बनाने के लिए, आपको सभी पेड़ों को काटने की ज़रूरत नहीं है। बस पेड़ों की एक कतार काटने से आप दूसरी तरफ पहुंच सकते हैं।

सभी साधना का उद्देश्य आपको मुक्ति की ओर ले जाना है, ऐसा व्यक्ति बनना जो हर समय प्रकाश को जानता हो। शील के अभ्यास में अंत तक पहुंचने का एकमात्र तरीका मन को शुद्ध करना है।

---

## बाएं जाओ, दाएं जाओ

वाट पाह पोंग में एक पश्चिमी भिक्षु साधना की कठिनाइयों और आचरण के विस्तृत और प्रतीत होने वाले मनमाने नियमों से निराश हो गया जिनका भिक्षुओं को पालन करना पड़ता था। उसने अन्य भिक्षुओं की ढीली साधना के लिए उनकी आलोचना करना और अज्ञान चाह की शिक्षाओं की बुद्धिमत्ता पर संदेह करना शुरू कर दिया।

एक बार, वह अज्ञान चाह के पास गया और शिकायत की, यह कहते हुए कि अज्ञान चाह स्वयं भी असंगत हैं और अक्सर एक अज्ञानी की तरह अपनी ही बात का खंडन करते प्रतीत होते हैं।

अज्ञान चाह बस हंस पड़े और बताया कि वह भिक्षु अपने आसपास के दूसरों को आंकने की कोशिश करके कितना पीड़ित हो रहा था।

फिर उन्होंने समझाया कि उनके पढ़ाने का तरीका बहुत सरल है: "यह ऐसा है जैसे मैं लोगों को एक ऐसी सड़क पर चलते हुए देख रहा हूँ जिसे मैं अच्छी तरह जानता हूँ। उनके लिए रास्ता अस्पष्ट हो सकता है। मैं ऊपर देखता हूँ और किसी को सड़क के दाईं ओर एक खाई में गिरने वाला देखता हूँ, तो मैं उसे पुकारता हूँ, 'बाएं जाओ, बाएं जाओ।'"

इसी तरह, अगर मैं किसी अन्य व्यक्ति को बाईं ओर खाई में गिरने वाला देखता हूँ, तो मैं पुकारता हूँ, 'दाएं जाओ, दाएं जाओ!' मेरी शिक्षा का बस इतना ही विस्तार है।

आप जिस भी अति (चरम) में फंसते हैं, जिससे भी आप जुड़ते हैं, मैं कहता हूँ, 'उसे भी छोड़ दो।' बाईं ओर छोड़ो, दाईं ओर छोड़ो। केंद्र में वापस आ जाओ, और आप सच्चे धम्म पर पहुंच जाओगे।"

---

## बेचैनी का इलाज

बेचैनी और एकाग्रता में असमर्थता के साथ काम करने के कई तरीके यहां दिए गए हैं:

- बहुत कम भोजन लें।
- किसी से बात न करें।
- भोजन के बाद, अपनी कुटिया में लौट जाएं, दरवाजे और खिड़कियां बंद करें, खुद को बहुत सारे चीवरों में लपेट लें, और बैठ जाएं, चाहे आप कैसा भी महसूस करें।

इस तरह, आप सीधे बेचैनी का सामना कर सकते हैं। जब भावनाएं उत्पन्न हों, तो उनसे सवाल करें और महसूस करें कि वे केवल भावनाएं हैं।

जैसे-जैसे आप अपनी साधना में गहराई तक जाएंगे, ऐसे समय आएंगे जब बहुत आंतरिक तनाव होगा और उसके बाद रोने की हद तक मुक्ति मिलेगी। यदि आपने कम से कम कई बार इसका अनुभव नहीं किया है, तो आपने अभी तक वास्तव में अभ्यास नहीं किया है।

---

## एक मंत्र का "गहरा अर्थ"

हर सुबह, भिक्षु अपने भिक्षाटन के बाद भोजनशाला में प्रवेश करते हैं। दो लंबी पंक्तियों में बैठे हुए जब आखिरी भोजन बांट दिया जाता है, तो वे भोजन के समय के मंत्रों का पाठ करते हुए आदरपूर्वक हाथ जोड़ते हैं।

ये प्राचीन पाली आशीर्वाद बुद्ध के समय से चले आ रहे हैं। गृहस्थ भक्त जो भोजन देने और भोजन में भाग लेने आए हैं, वे चुपचाप बैठते हैं जबकि भिक्षु पाठ करते हैं। इसके बाद, स्मृतिपूर्ण शांति में भिक्षु अपना भोजन शुरू करते हैं।

विहार और उसकी परंपराओं के लिए नए एक पश्चिमी आगंतुक ने पाठ की समाप्ति पर अजान चाह से पूछा कि भिक्षु पाठ क्यों कर रहे थे: "क्या इस अनुष्ठान का कोई गहरा अर्थ है?"

अजान चाह मुस्कुराए, "हां, बिल्कुल। भूखे भिक्षुओं के लिए दिन के एकमात्र भोजन से पहले इस तरह पाठ करना वास्तव में महत्वपूर्ण है। पाली पाठ का अर्थ है धन्यवाद," उन्होंने कहा, "आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।"

---

## छोटे कार्यों का धम्म

यहां अभ्यास वास्तव में इतना कठिन नहीं है, हालांकि कुछ लोग इसे करना पसंद नहीं करते हैं।

वाट पाह पोंग के शुरुआती दिनों में, कोई बिजली नहीं थी, कोई बड़ा सभा भवन या भोजन कक्ष नहीं था। अब जब हमारे पास वे हैं, तो हमें उनकी देखभाल करनी होगी; सुविधाएं हमेशा जटिलताओं को जन्म देती हैं।

विहार में हम में से प्रत्येक की विभिन्न जिम्मेदारियां हैं। कुटिया और शौचालयों की देखभाल करना महत्वपूर्ण है। छोटी-छोटी चीजें महत्वपूर्ण हैं, जैसे हॉल की सफाई करना और वरिष्ठ (थेर) भिक्षुओं के भिक्षा-पात्र धोना, कुटिया और शौचालयों को साफ रखना।

शरीर से शुरू करके, जो कुछ भी गंदा है, हमें उसे ऐसे ही पहचानना चाहिए, लेकिन हमें फिर भी उन्हें साफ रखना चाहिए।

यह कोई कच्चा या छोटा काम नहीं है; बल्कि, आपको यह समझना चाहिए कि यह सबसे परिष्कृत है। पूरी तरह से, स्मृति के साथ, अपने लिए की गई प्रत्येक गतिविधि, हमारे अभ्यास की, हमारे धम्म की अभिव्यक्ति है।

---

## दूसरों के साथ सामंजस्य

शील या सदाचार का एक उद्देश्य हमारे कल्याणमित्रों के साथ सामंजस्य बनाए रखना है। हमारा लक्ष्य यही होना चाहिए, न कि केवल अपनी स्वार्थी इच्छाओं को पूरा करने की कोशिश करना। अपनी स्थिति को जानना और अपने से वरिष्ठ भिक्षुओं का सम्मान करना हमारे नियमों का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

समूह के साथ तालमेल बिठाने के लिए, हमें अभिमान, अहंकार और क्षणिक सुखों के प्रति आसक्ति को त्यागना होगा।

यदि आप अपनी पसंद और नापसंद को नहीं छोड़ते, तो आप वास्तव में प्रयास नहीं कर रहे हैं। न छोड़ना या पकड़कर रखने का मतलब है कि आप वहां शांति खोज रहे हैं जहां वह है ही नहीं।

इस सत्य को अपने लिए खोजें। बाहर किसी आचार्य पर निर्भर रहने की आवश्यकता नहीं है—शरीर और मन लगातार हमें उपदेश दे रहे हैं। उनके प्रवचन को सुनने से सारे संदेह दूर हो जाएंगे।

लोग नेता या मुखिया बनने में फंस जाते हैं, या वे छात्र और अनुयायी बनने में फंस जाते हैं। छात्र बने बिना सभी चीजों से कौन सीख सकता है? मुखिया बने बिना सभी चीजें कौन सिखा सकता है?

झुकने (वंदन करने) को अपने आसपास की पूरी दुनिया की परवाह करने का एक तरीका बनाएं। श्रद्धा और सावधानी के साथ झुकें।

अपनी कुटिया में लौटते समय, सबसे पहले सब कुछ नीचे रखें और पंचांग प्रणाम (साष्टांग दंडवत) करें। यदि आप झाड़ू लगाने बाहर जाते हैं, तो पहले प्रणाम करें। लौटने पर, प्रणाम करें।

जब आपको शौचालय जाना हो, तो पहले प्रणाम करें, और जब आप वापस आएँ तो दोबारा करें, मन में कहें: “काया, वाणी और मन से मैंने जो भी गलत काम किए हैं, मुझे उनके लिए क्षमा मिले।”

हमेशा स्मृतिमान रहें। हम भिक्षु बहुत भाग्यशाली हैं। हमारे पास रहने का स्थान, अच्छे साथी, गृहस्थों का सहयोग और शिक्षाएं हैं। अब बस अभ्यास करना बाकी है।

---

## भिक्षु बकबक नहीं करते

जहां तक कम बोलने की बात है, केवल वही कहें जो जरूरी हो।

यदि कोई पूछे, “आप कहां जा रहे हैं?” तो बस जवाब दें, “कटहल की लकड़ी लेने।” और यदि वे आगे पूछें, “आप लकड़ी का क्या करेंगे,” तो बस जवाब दें, “मैं अपने चीवर रंगने जा रहा हूँ।”

इसके बजाय कि आप पूरी कहानी सुनाएं, “ओह, मैं अभी उमपुर मुआंग से आया हूँ, और मैंने सुना है कि वहां कुछ अच्छी कटहल की लकड़ी है, इसलिए मैं कुछ काटूंगा और इन चीवरों को रंगूंगा, जिन्हें मैंने पिछले हफ्ते ही सिला है। यार, क्या काम रहा है! कहो, तुम इस हफ्ते क्या कर रहे हो?”

प्रव्रजित लोगों को गपशप और मेल-जोल में रुचि नहीं लेनी चाहिए। ऐसा नहीं है कि उन्हें बिल्कुल नहीं बोलना चाहिए, लेकिन उन्हें केवल वही बोलना चाहिए जो उपयोगी और आवश्यक हो।

अजान मन के विहार में, दोपहर का पानी भरने, झाड़ू लगाने और नहाने के बाद, चंक्रमण करते हुए भिक्षुओं की चप्पलों की आवाज के अलावा कोई शोर नहीं सुनाई देता था। सप्ताह में एक बार या उसके आसपास, भिक्षु निर्देश और उपदेश के लिए इकट्ठा होते थे, फिर सीधे अपनी साधना में वापस चले जाते थे। उन दिनों चलने के रास्ते घिसे हुए होते थे, जबकि आज अक्सर केवल गांव के कुत्तों के पैरों के निशान ही मिलते हैं।

अच्छे ध्यान केंद्र खोजना मुश्किल होता जा रहा है। अधिकांश भिक्षुओं के लिए, बौद्ध धर्म बिना वास्तविक अभ्यास के केवल ढेर सारी पढ़ाई है। हर जगह, मन को विकसित करने की तुलना में जंगलों को काटने और नए विहार बनाने में अधिक रुचि है।

पहले के समय में ऐसा नहीं था—ध्यान गुरु प्रकृति के साथ रहते थे और कुछ भी बनाने की कोशिश नहीं करते थे। अब, इमारतें दान करना वह धार्मिक गतिविधि है जिसमें गृहस्थ सबसे अधिक रुचि रखते हैं। ऐसा ही सही।

लेकिन हमें विहार होने का उद्देश्य पता होना चाहिए। भिक्षु का अपना अभ्यास उसके काम का ८० से ९० प्रतिशत है, और उसका बाकी समय जनता की भलाई में बिताया जा सकता है।

तब भी, जो लोग जनता को पढ़ाते हैं, वे ऐसे होने चाहिए जो खुद पर नियंत्रण रखते हों और इस प्रकार दूसरों की मदद करने में सक्षम हों, न कि अपने ही बोझ में दबे हों।

आचार्य द्वारा समय-समय पर दी जाने वाली धम्म देसना आपके मन की स्थिति और आपके अभ्यास की जांच करने का एक अवसर हैं। वे जिन बिंदुओं को सिखाते हैं, उन पर काम करना महत्वपूर्ण है।

क्या आप उन्हें अपने आप में देख सकते हैं? क्या आप सही ढंग से अभ्यास कर रहे हैं या कुछ गलतियां कर रहे हैं? क्या आपका दृष्टिकोण सही है?

कोई और आपके लिए यह नहीं कर सकता, आप दूसरों को सुनकर संदेह समाप्त नहीं कर सकते। आप अपनी अनिश्चितता को अस्थायी रूप से शांत कर सकते हैं,

लेकिन यह वापस आ जाएगी और आपके पास केवल और प्रश्न होंगे।

संदेह का एकमात्र अंत इसे एक बार और हमेशा के लिए खुद ही शांत करना है।

हमें जंगल के शारीरिक एकांत (काय-विवेक) का उपयोग केवल अलगाव और पलायन के लिए नहीं, बल्कि स्मृति विकसित करने में मदद के लिए करना चाहिए।

हम अपने मन और संस्कारित घटनाओं के तीन लक्षणों से कैसे बच सकते हैं? वास्तव में, दुख, अनित्य और अनात्म हर जगह हैं। वे मल की गंध की तरह हैं। चाहे आपके पास बड़ा ढेर हो या छोटा ढेर, गंध एक ही है।

---

## काम-वासना का विरोध

यदि गृहस्थ जीवन साधना के लिए सबसे उपयुक्त होता, तो बुद्ध हमें भिक्षु बनने के लिए नहीं कहते।

हमारे शरीर और मन चोरों और हत्यारों का एक गिरोह हैं, जो हमें लगातार लोभ, द्वेष और मोह की आग की ओर खींच रहे हैं। गृहस्थ जीवन में यह और भी कठिन है, जहां निरंतर इंद्रिय संपर्क होता है, जैसे कि कोई घर से स्वागत भरे स्वर में बुला रहा हो, "ओह, इधर आओ, कृपया इधर आओ," और जैसे ही आप पास पहुंचते हैं, वे दरवाजा खोलते हैं और आपको गोली मार देते हैं।

आप धुतंग (तपस्वी अभ्यास) कर सकते हैं, जैसे कि घिसी-पिटी अनाकर्षक चीजों का उपयोग करना या शव (असुभ) ध्यान करना, जिसे भी आप देखते हैं उसे, जिसमें आप खुद भी शामिल हैं, एक लाश या कंकाल के रूप में देखना।

फिर भी ये अभ्यास आसान नहीं हैं। जैसे ही आप किसी सुंदर युवती को देखते हैं, आप लाशों को देखना बंद कर देते हैं।

शरीर का ध्यान विरोध का एक उदाहरण है। हम आम तौर पर शरीर को अच्छा और सुंदर मानते हैं; मार्ग इसके अनित्य और अप्रिय पहलुओं का चिंतन करना है।

जब हम युवा और मजबूत होते हैं, अभी तक किसी गंभीर बीमारी से पीड़ित नहीं होते हैं, तो गलत सोचना और अकुशलता से कार्य करना आसान होता है। मृत्यु बहुत दूर लगती है, व्यक्ति किसी से और किसी भी चीज से नहीं डरता।

यदि कोई ध्यान नहीं करता है, तो बीमारी का स्वाद और बुढ़ापे का अहसास उसके दृष्टिकोण को बदलने के लिए आवश्यक हो सकता है। इसके लिए इंतजार क्यों करें?

बस ऐसे बनें जैसे कि आप मर चुके हैं। आपकी इच्छाएं अभी नहीं मरी हैं, यह सच है, लेकिन ऐसा व्यवहार करें जैसे वे मर चुकी हों।

कभी-कभी अतियों (चरम सीमाओं) पर जाना आवश्यक होता है, जैसे खतरनाक जानवरों के पास रहना। यदि आप जानते हैं कि आसपास बाघ और जंगली हाथी हैं और आपको अपनी जान का डर है, तो आपके पास काम-वासना के बारे में सोचने का समय नहीं होगा। या आप अस्थायी रूप से ऊर्जा कम करने के लिए अपना भोजन कम कर सकते हैं या उपवास कर सकते हैं।

कुछ भिक्षु श्मशानों में रहते हैं और मृत्यु और क्षय को अपने ध्यान का निरंतर विषय (आलंबन) बनाते हैं।

एक युवा भिक्षु के रूप में, मुझे बूढ़े लोगों के साथ रहना पसंद था, उनसे पूछना कि बूढ़ा होना कैसा लगता है, उन्हें देखना और महसूस करना कि हम सभी को उसी रास्ते जाना है।

मृत्यु और क्षय को लगातार मन में रखने से, इंद्रियों की दुनिया में वैराग्य और निराशा उत्पन्न होती है, जिससे प्रीति और समाधि की ओर मार्ग प्रशस्त होता है। व्यक्ति चीजों को वैसे ही देखता है जैसी वे हैं और उनसे मुक्त हो जाता है।

बाद में, जब ध्यान दृढ़ता से स्थापित हो जाता है, तो कोई कठिनाई नहीं होती। हम केवल काम-वासना से इसलिए प्रेरित होते हैं क्योंकि ध्यान अभी तक अडिग नहीं हुआ है।

जब हम भिक्षुओं के रूप में जंगल में रहने आते हैं, तो हम अब क्लेशों को उनके अपने तरीके से संतुष्ट नहीं होने दे रहे होते हैं, इसलिए हम पाते हैं कि वे हमें बहुत जोर से लात मारते हैं।

धैर्य और सहनशीलता ही एकमात्र उपाय है। वास्तव में, कभी-कभी हमारी साधना में और कुछ नहीं होता, केवल सहनशीलता होती है। फिर भी निश्चित रूप से यह सब बदल जाएगा।

बाहर के लोग हमें इस तरह जंगल में रहने, मूर्तियों की तरह बैठने के लिए पागल कह सकते हैं। लेकिन वे कैसे जीते हैं?

वे हंसते हैं, वे रोते हैं, वे इतने फंसे हुए हैं कि कभी-कभी लोभ और द्वेष के कारण वे खुद को या एक-दूसरे को मार डालते हैं। पागल कौन हैं?

याद रखें कि हमने प्रव्रज्या क्यों ली है। जो कोई भी हमारे जैसे अभ्यास में आता है और संबोधि का स्वाद नहीं चखता, उसने अपना समय बर्बाद किया है।

परिवारों, संपत्ति और जिम्मेदारियों वाले गृहस्थ लोगों ने इसे प्राप्त किया है। जो प्रव्रज्यित है, उसे निश्चित रूप से ऐसा करने में सक्षम होना चाहिए।

---

## दृश्य बदलते हैं, लेकिन मन वही रहता है

कोई सोच सकता है कि सभी सांसारिक जीवन को त्याग कर वन भिक्षु के चीवर और पात्र को धारण करने से कुछ समय के लिए संपत्ति की चिंताओं का अंत हो जाना चाहिए। अब कार और स्टीरियो, किताबों और कपड़ों का मालिक नहीं होने के कारण, भिक्षु मुक्त है।

लेकिन आसक्त मन की गति एक भारी चक्के की तरह है जो केवल अनजाने में धीमी होती है।

इसलिए, कुछ नए पश्चिमी भिक्षु जल्द ही अपने चीवर और पात्र और भिक्षु के झोले से जुड़ गए। उन्होंने सावधानी से अपने चीवरों को बिल्कुल सही रंग में रंगा या नए, हल्के, स्टेनलेस स्टील के भिक्षा-पात्रों का मालिक बनने के तरीके ईजाद किए।

केवल दो या तीन संपत्तियों की चिंता और देखभाल और यहां तक कि आसक्ति में बहुत समय लग सकता है जब किसी के पास ध्यान करने के अलावा कुछ और करने को न हो।

कई पश्चिमी भिक्षु जो दीक्षा से पहले विश्व यात्री रह चुके थे, अपनी पोशाक और जीवन शैली में बहुत मुक्त थे, उन्होंने जल्द ही विहार के समर्पण और अनुरूपता को दमनकारी और कठिन पाया।

सिर मुंडवाए जाते हैं बिल्कुल एक जैसे, चीवर पहने जाते हैं बिल्कुल एक जैसे, यहां तक कि खड़े होने और चलने का तरीका भी निर्धारित है। वरिष्ठ भिक्षुओं को

वंदना बिल्कुल इस तरह की जाती है, भिक्षा-पात्र को बिल्कुल ऐसे तरीके से पकड़ा जाता है।

सर्वोत्तम इरादों के साथ भी, एक पश्चिमी व्यक्ति इस समर्पण को निराशाजनक पा सकता है।

एक विशेष भिक्षु न केवल एक नियमित यात्री था, बल्कि जैसा कि उसने खुद का वर्णन किया, एक "कॉस्ट्यूम" हिप्पी था, जिसमें घंटियाँ और फूलों वाले कढ़े हुए केप, फैंसी टोपी और लंबी चोटियाँ थीं।

विहारवासी अनुरूपता कुछ हफ्तों के बाद इतनी कठिन हो गई कि वह आधी रात को एक हिंसक सपने से जाग गया जिसमें उसने अपने सुनहरे चीवर लिए थे और उन्हें लाल और हरे रंग में रंगा था और अपने काले भिक्षा-पात्र पर फूल और तिब्बती डिज़ाइन पेंट किए थे।

अगली सुबह जब अजान चाह ने यह कहानी सुनी तो वे हँस पड़े। फिर उन्होंने अमेरिका में स्वतंत्रता के बारे में पूछा। क्या इसका बालों की शैली से, कपड़ों से कोई लेना-देना था?

शायद, उन्होंने भिक्षु को याद दिलाया जब उन्होंने उसे अपने ध्यान में वापस भेजा, स्वतंत्रता का एक गहरा अर्थ है। उसका काम सभी परिस्थितियों और समय से परे उस मुक्ति को खोजना था।

प्रत्येक व्यक्ति के लिए जो त्याग और सादगी की परिस्थितियों में इस लोभ का अनुभव करता है, यह एक ऐसा सबक है जो पहले कभी उजागर नहीं हुआ।

स्वामित्व और इच्छा की कठिनाई बाहरी परिस्थितियों से काफी स्वतंत्र है—यह चित्त में जड़ जमाती है और किसी भी स्थिति में, किसी भी मात्रा में सामान के साथ हावी हो सकती है।

जब तक इसे पूरी तरह से समझा नहीं जाता और त्याग का पाठ गहराई से नहीं सीखा जाता, नया बाहरी रूप केवल एक और अखाड़ा बन जाता है जिसमें लोभ की आदतें खेलती हैं।

अजान चाह वन जीवन की उस शक्ति से अच्छी तरह वाकिफ हैं जो मन/चित्त में निहित समस्याओं को उजागर करती है और कभी-कभी उन्हें बढ़ा देती है।

उनकी निपुणता तपस्वी अनुशासन का उपयोग करने में है ताकि भिक्षुओं को लोभ या निर्णय, द्वेष या अविद्या की अपनी समस्याओं का सामना करने और उनके साथ सीधे काम करने की अनुमति मिल सके।

और उनकी शिक्षाएं हमेशा भिक्षुओं को उनके अपने मन की ओर वापस मोड़ती हैं, जो सभी परेशानियों का स्रोत और जड़ है।

---

## आप कहां भाग सकते हैं?

लोग आते हैं और भिक्षु के रूप में दीक्षा लेते हैं, लेकिन जब वे यहां खुद का सामना करते हैं, तो वे शांत नहीं होते। फिर वे चीवर उतारने, भागने के बारे में सोचते हैं। लेकिन शांति पाने के लिए वे और कहां जा सकते हैं?

जानें कि क्या अच्छा है और क्या बुरा है, चाहे यात्रा कर रहे हों या एक जगह रह रहे हों। आप किसी पहाड़ पर या गुफा में शांति नहीं पा सकते; आप सत्य के करीब आए बिना बुद्ध के संबोधि स्थल की यात्रा कर सकते हैं।

शुरुआत में संदेह करना स्वाभाविक है: हम सूत्र-पठन क्यों करते हैं? हम इतना कम क्यों सोते हैं? हम अपनी आंखें बंद करके क्यों बैठते हैं? जब हम साधना शुरू करते हैं तो इस तरह के सवाल उठते हैं।

हमें दुख के सभी कारणों को देखना चाहिए—यही सच्चा धम्म है, चार आर्य सत्य हैं, न कि ध्यान की कोई विशिष्ट विधि।

हमें निरीक्षण करना चाहिए कि वास्तव में क्या हो रहा है। यदि हम चीजों का निरीक्षण करते हैं, तो हम देखेंगे कि वे अनित्य और शून्य हैं, और थोड़ी प्रज्ञा उत्पन्न होती है।

फिर भी हमें अभी भी संदेह और ऊब वापस आती है क्योंकि हम अभी तक वास्तविकता को वास्तव में नहीं जानते हैं, हम इसे स्पष्ट रूप से नहीं देखते हैं। यह कोई नकारात्मक संकेत नहीं है। यह सब उस चीज का हिस्सा है जिसके साथ हमें काम करना है, हमारी अपनी मानसिक अवस्थाएं, हमारे अपने दिल और दिमाग।

---

## बुद्ध की तलाश

अजान चाह अपने पश्चिमी शिष्यों के आने-जाने के प्रति असामान्य रूप से सहिष्णु रहे हैं।

परंपरागत रूप से, एक नया वन भिक्षु अपनी तपस्वी भ्रमण (चारिका) शुरू करने से पहले अपने पहले गुरु के साथ कम से कम पांच वर्षावास बिताएगा। अजान चाह अपनी साधना के एक प्रमुख हिस्से के रूप में अनुशासन पर जोर देते हैं— भिक्षुओं के नियमों (विनय) के साथ सटीक और सावधानी से काम करना और विहारवासी शैली और संघ के तरीके के प्रति समर्पण करना सीखना।

लेकिन किसी तरह पश्चिमी भिक्षुओं को, पसंदीदा बच्चों की तरह, अन्य आचार्यों से मिलने के लिए यात्रा करने की पारंपरिक जगह से अधिक की अनुमति दी गई है।

आमतौर पर जब कोई चला जाता है, तो कोई हंगामा नहीं होता और न ही बहुत याद किया जाता है। धम्म में जीवन तत्काल, पूर्ण और सम्पूर्ण है। अजान चाह ने कहा है कि जहां वे बैठते हैं, वहां से "कोई नहीं आता और कोई नहीं जाता।"

वाट पाह पोंग में केवल डेढ़ साल के अभ्यास के बाद, एक अमेरिकी ने अन्य थर्ड और बर्मी आचार्यों के साथ यात्रा करने और अध्ययन करने की अनुमति मांगी और प्राप्त की। एक या दो साल बाद, वह अपनी यात्राओं की कहानियों, कई महीनों के असाधारण और गहन अभ्यास और कई उल्लेखनीय अनुभवों से भरा हुआ लौटा।

अपने सामान्य पंचांग प्रणाम को पूरा करने के बाद, उसका स्वागत ऐसे किया गया जैसे कि वह कभी गया ही नहीं था। भिक्षुओं और आगंतुकों के साथ सुबह की धम्म चर्चा और कामकाज के अंत में, अजान चाह अंततः उसकी ओर मुड़े और पूछा कि क्या उसे वन विहार के बाहर कोई नया या बेहतर धम्म मिला है।

नहीं, उसने अपने अभ्यास में कई नई चीजें सीखी थीं, लेकिन वास्तव में, वे वाट पाह पोंग में भी पाई जा सकती थीं। धम्म हमेशा यहीं है किसी के भी देखने के लिए, अभ्यास करने के लिए।

"अहा हां," अजान चाह हंसे, "मैं आपको जाने से पहले यह बता सकता था, लेकिन आप समझ नहीं पाते।"

फिर पश्चिमी भिक्षु अजान सुमेधो की कुटिया में गया, जो अजान चाह के वरिष्ठ पश्चिमी शिष्य थे, और अपनी सभी कहानियां और रोमांच, अपनी नई समझ और साधना में महान विपस्सना सुनाई।

सुमेधो ने चुपचाप सुना और कुछ वन पौधों की जड़ों से दोपहर की चाय तैयार की। जब कहानियां पूरी हो गईं और विपस्सना सुनाई गई, तो सुमेधो मुस्कुराए और कहा, "अहा, कितना अद्भुत है। त्यागने के लिए कुछ और।" बस इतना ही।

फिर भी पश्चिमी लोग आते-जाते रहे, यह सब अपने लिए सीखने के लिए। कभी-कभी, अजान चाह उनकी यात्राओं को आशीर्वाद देते थे; अक्सर, हालांकि, वे छेड़ते थे।

एक अंग्रेज भिक्षु, जो उत्तम जीवन, उत्तम गुरु की अपनी खोज में डगमगा रहा था, कई बार आया और गया, प्रव्रजित हुआ और चीवर उतारा। "इस भिक्षु के," अजान चाह ने आखिरकार डांटा, "भिक्षु के झोले में कुत्ते की गंदगी (बीट) है, और उसे लगता है कि हर जगह से बदबू आ रही है।"

एक और अंग्रेज भिक्षु जो विहार से, यूरोप, नौकरी, शादी की सगाई, भिक्षुत्व में कई बार आ और जा चुका था—एक दिन अजान चाह की कुटिया में बैठा था।

"यह भिक्षु जो खोज रहा है," अजान चाह ने सभा को घोषित किया, "वह मूछों वाला कछुआ है। आपको क्या लगता है कि इसे खोजने के लिए उसे कितनी दूर यात्रा करनी होगी?"

हताशा में, एक और पश्चिमी भिक्षु अजान चाह के पास जाने की अनुमति मांगने गया। साधना और विहारवासी जीवन के प्रति समर्पण कठिन था, और इस भिक्षु ने अपने आस-पास की हर चीज में दोष निकालना शुरू कर दिया।

"अन्य भिक्षु बहुत अधिक बात करते हैं। हमें सूत्र-पठन क्यों करना पड़ता है? मुझे ध्यान करने के लिए अकेले अधिक समय चाहिए। वरिष्ठ भिक्षु नए लोगों को बहुत अच्छी तरह नहीं सिखाते हैं, और यहां तक कि आप," उसने अजान चाह से हताशा में कहा, "यहां तक कि आप भी इतने अरहंत नहीं लगते। आप हमेशा बदल रहे हैं—कभी-कभी आप सख्त होते हैं, कभी-कभी ऐसा लगता है कि आपको परवाह नहीं है। मुझे कैसे पता चलेगा कि आप अरहंत हैं?"

अजान चाह इस पर जोर से हंसे, जिससे युवा भिक्षु खुश भी हुआ और चिढ़ भी गया।

"यह अच्छी बात है कि मैं आपको अरहंत नहीं लगता," उन्होंने कहा, "क्योंकि अगर मैं आपके संबोधि के मॉडल में फिट होता, आपका आदर्श कि एक अरहंत

व्यक्ति को कैसा व्यवहार करना चाहिए, तो आप अभी भी अपने बाहर बुद्ध की तलाश में फंसे होते। वह वहां बाहर नहीं हैं—वह आपके अपने दिल में हैं।”

भिक्षु झुका और असली बुद्ध की तलाश के लिए अपनी कुटिया में लौट गया।

---

## खुद पर निर्भर रहना

फर्नीचर रहित संस्कृति में पले-बढ़े ग्रामीणों के लिए विहार के कठोर पत्थर के फर्श पर पालथी मारकर बैठना स्वाभाविक बात है।

लेकिन एक नए आए पश्चिमी श्रामणेय के लिए, जिसका शरीर बेढंगा और अकड़ा हुआ था, यह ध्यान और पाठ के दैनिक घंटों को शुरू करने का एक कठिन तरीका था।

इस प्रकार, उस श्रामणेय को यह जानकर कुछ राहत मिली कि यदि वह ध्यान के लिए जल्दी पहुंच जाए, तो वह हॉल के सामने पत्थर के खंभों के बगल में बैठ सकता है। और एक बार जब सभी भिक्षुओं ने अभ्यास के लिए अपनी आंखें बंद कर लीं, तो वह धीरे से खंभे का सहारा ले सकता है और पश्चिमी शैली के आराम में ध्यान कर सकता है।

इस अभ्यास के एक सप्ताह के बाद, अजान चाह ने बैठने का सत्र समाप्त करने और शाम की धम्म चर्चा शुरू करने के लिए घंटी बजाई।

“आज रात,” उन्होंने सीधे नए भिक्षु की ओर देखते हुए शुरुआत की, “हम इस बारे में बात करेंगे कि धम्म का अभ्यास करने का अर्थ है खुद को सहारा देना, खुद पर निर्भर होना, न कि अपने बाहर की चीजों पर टिकना या झुकना।”

हॉल में मौजूद अन्य भिक्षु दबी हंसी हंसने लगे। पश्चिमी भिक्षु, थोड़ा शर्मिंदा होकर, बाकी व्याख्यान के लिए असामान्य रूप से सीधा होकर बैठा। उस बिंदु से उसका संकल्प दृढ़ हो गया, और उसने किसी भी स्थिति में किसी भी फर्श पर सीधा बैठना सीख लिया।

---

## शिक्षा को सरल रखें

विहार शुरू करने के लिए पास के ग्रामीणों द्वारा अजान चाह को जंगली वन भूमि का एक बड़ा टुकड़ा पेश किया गया था। एक अमीर महिला उपासिका ने इसके बारे में सुना और जंगल में एक छोटे पहाड़ की चोटी पर एक भव्य हॉल और विहार बनाने की पेशकश की।

अन्य उपासक भी साथ आए, और कई प्रांतों में सबसे बड़े धम्म हॉल के लिए एक नक्शा तैयार किया गया। पहाड़ के चारों ओर गुफाओं में भिक्षुओं के लिए कुटिया बनाई गई, और जंगल के बीच से बड़ी मेहनत से एक सड़क काटी गई।

धम्म हॉल का निर्माण शुरू हुआ: कंक्रीट की नींव, ऊंचे खंभे, एक विशाल कांस्य बुद्ध के लिए मंच। जैसे-जैसे काम आगे बढ़ा, नए डिजाइन जुड़ते गए। प्रायोजकों और बिल्डरों के बीच जटिल चर्चाएं शुरू हो गईं।

छत कितनी फैसी होनी चाहिए? क्या हमें इसे इस तरह बेहतर बनाने के लिए डिजाइन को संशोधित करना चाहिए? या उस तरह? खोखले खंभों और नीचे एक विशाल वर्षा जल टैंक के बारे में क्या ख्याल है? हर किसी के पास अच्छे विचार थे, लेकिन वे सभी बहुत महंगे थे।

इन सभी चर्चाओं की परिणति अजान चाह के साथ एक लंबी बैठक थी। निर्माण विशेषज्ञ, प्रायोजक, सभी ने विभिन्न डिजाइन विकल्प, लागत और निर्माण का समय प्रस्तुत किया।

अंत में अमीर उपासक ने अपने विचार और प्रश्न रखे। “हमें बताएं, अजान, इनमें से किस डिजाइन का पालन करना है? किफायती वाला? महंगा वाला? हम कैसे आगे बढ़ें?”

अजान चाह हंस पड़े। “जब आप अच्छा करते हैं, तो परिणाम अच्छे होते हैं।” बस इतना ही उन्होंने कहा। तैयार होने पर धम्म हॉल बहुत शानदार था।

---

## सिखाना सीखना

माघ पूजा एक महत्वपूर्ण बौद्ध अवकाश है जो बुद्ध की उपस्थिति में १,२५० अरहंत शिष्यों के एक साथ आने का जश्न मनाता है। इस बैठक में, उन्होंने उन्हें हर जगह प्राणियों के “भलाई, लाभ और जागृति के लिए” धम्म का प्रसार करने के लिए “चारिका” (भ्रमण) करने को कहा था।

इस त्योहार को मनाने के लिए, अजान चाह और उनके कई सौ भिक्षु गांव के उपासकों के साथ पूरी रात ध्यान में बैठते हैं। एक सामान्य वर्ष में विशाल हॉल शायद एक हजार ग्रामीणों से भरा होता है।

वे एक घंटे के लिए बैठते हैं, फिर अजान चाह या उनके मुख्य शिष्यों में से कोई एक, जो सभी अपने-अपने विहारों के विहाराधीश हैं, एक प्रेरक धम्म प्रवचन देते हैं। फिर वे एक घंटे के लिए बैठते हैं, और पूरी रात बैठने और प्रवचन का क्रम बारी-बारी से चलता रहता है।

अजान चाह के शुरुआती पश्चिमी छात्रों में से एक नए भिक्षुओं के समूह के बीच बैठा था, जो इस पूरी रात के उत्सव और अभ्यास की प्रेरणा, खुशी और कठिनाई को महसूस कर रहा था।

आधी रात में बैठने का एक घंटा पूरा होने पर, अजान चाह ने ग्रामीणों को घोषणा की कि अब वे पश्चिमी भिक्षु से उनकी अपनी स्थानीय 'लाओ' भाषा में प्रवचन सुनेंगे।

भिक्षु ग्रामीणों की तरह ही हैरान था, लेकिन तैयारी करने या घबराने का कोई मौका न होने के कारण, वह सभा के सामने बैठ गया और उस प्रेरणा के बारे में बोला जो उसे प्रव्रज्या लेने के लिए लाई थी और धम्म की उन नई समझ के बारे में जो उसने अभ्यास से प्राप्त की थी।

इस अनुभव के बाद, वह किसी समूह के सामने बोलने में शायद ही कभी घबराया हो।

अजान चाह ने बाद में समझाया कि धम्म शिक्षण बिना तैयारी के चित्त से और आंतरिक अनुभव से बहना चाहिए। "बैठो, आंखें बंद करो, और खुद को रास्ते से हटा लो (अहंकार को बीच में न लाओ)," उन्होंने कहा। "धम्म को खुद बोलने दो।"

एक अन्य अवसर पर, अजान चाह ने अपने वरिष्ठ पश्चिमी भिक्षु अजान सुमेधो से बोलने के लिए कहा। सुमेधो ने आधे घंटे तक बात की। "आधा घंटा और बोलो," अजान चाह ने कहा।

आधे घंटे बाद, अजान चाह ने कहा, "अभी और बोलो।" सुमेधो ने बोलना जारी रखा, और वह क्रमशः उबाऊ होता गया। कई श्रोता ऊंघने लगे।

“बोलने के प्रति समर्पण कर दो,” अजान चाह ने समझाया। “बस इसे करो।” कई घंटों तक संघर्ष करने के बाद, सुमेधो ने अपने श्रोताओं को पूरी तरह से बोर करना सीख लिया था और जब वे बोलते थे तो फिर कभी उनके फैसलों से नहीं डरते थे।

अजान चाह ने पश्चिम वापस जा रहे एक भिक्षु से पूछा कि क्या वह वहां जाकर सिखाने की योजना बना रहा है। नहीं, उसने जवाब दिया कि धम्म सिखाने की उसकी कोई विशेष योजना नहीं है, हालांकि अगर किसी ने पूछा, तो वह अभ्यास करने का तरीका समझाने की पूरी कोशिश करेगा।

“बहुत अच्छा,” अजान चाह ने कहा, “पूछताछ करने वालों को धम्म के बारे में बताना फायदेमंद है। और जब आप इसे समझाएं,” उन्होंने आगे कहा, “तो इसे ईसाई धर्म क्यों न कहें। यदि आप बुद्ध के बारे में कुछ कहेंगे तो वे पश्चिम में नहीं समझेंगे।

“मैं ईसाइयों से ईश्वर की बात करता हूं, फिर भी मैंने उनकी किताबें नहीं पढ़ी हैं। मैं ईश्वर को चित्त में पाता हूं। क्या आपको लगता है कि ईश्वर सांता क्लॉज़ है, जो साल में एक बार बच्चों के लिए उपहार लेकर आता है?

“ईश्वर धम्म है, सत्य है; जो इसे देखता है वह सब कुछ देखता है। और फिर भी ईश्वर कुछ खास नहीं है—बस यही (तथता) है।

“हम वास्तव में जो सिखा रहे हैं वह यह है कि दुख से कैसे मुक्त हों, कैसे प्रेमी और समझदार बनें और करुणा से भरे रहें। यह शिक्षा धम्म है, किसी भी भाषा में कहीं भी। तो इसे ईसाई धर्म कह लो। तब उनमें से कुछ के लिए समझना आसान हो जाएगा।”

एक इच्छुक धम्म आचार्य के लिए अजान चाह की यह सलाह थी:

“उन्हें तुम्हें डराने मत दो। दृढ़ और सीधे रहो। अपनी कमियों के बारे में स्पष्ट रहो, और अपनी सीमाओं को स्वीकार करो। प्रेम और करुणा के साथ काम करो, और जब लोग आपकी मदद करने की क्षमता से परे हों, तो उपेक्षा भाव विकसित करो।

कभी-कभी पढ़ाना कठिन काम होता है। आचार्य लोगों की हताशा और समस्याओं के लिए कचरे का डिब्बा बन जाते हैं। जितने अधिक लोगों को आप पढ़ाते हैं, कचरे के निपटान की समस्या उतनी ही बड़ी होती है। चिंता मत करो।

धम्म का अभ्यास करने के लिए पढ़ाना एक अद्भुत तरीका है। धम्म उन सभी की मदद कर सकता है जो वास्तव में इसे अपने जीवन में लागू करते हैं। जो सिखाते हैं वे धैर्य और समझ में बढ़ते हैं।”

अजान चाह अपने छात्रों को जो कुछ वे सीखते हैं उसे साझा करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।

“जब आप सत्य को जान लेंगे, तो आप दूसरों की मदद करने में सक्षम होंगे, कभी-कभी शब्दों के साथ लेकिन मुख्य रूप से अपने 'होने' (आचरण) के माध्यम से। जहां तक धम्म के बारे में बातचीत करने की बात है, मैं इसमें इतना निपुण नहीं हूँ। जो कोई मुझे जानना चाहता है उसे मेरे साथ रहना चाहिए।

यदि आप लंबे समय तक रहेंगे, तो आप देखेंगे। मैं खुद कई सालों तक वन भिक्षु के रूप में भटका। मैंने सिखाया नहीं—मैंने अभ्यास किया और सुना कि गुरु क्या कहते हैं।

यह महत्वपूर्ण सलाह है: जब आप सुनें, तो वास्तव में सुनें। मुझे नहीं पता कि और क्या कहना है।”

उन्होंने हमें लंबे समय तक चलने के लिए काफी कुछ कह दिया था।

---

## सबसे अच्छा ध्यान कौन सा है?

अजान चाह दिन भर आगंतुकों से घिरे रहते हैं—छात्र, किसान, राजनेता, सेनापति, तीर्थयात्री, भक्त।

वे आशीर्वाद मांगते हैं, सलाह लेते हैं, उनसे सवाल करते हैं, उनकी प्रशंसा करते हैं, उन्हें चुनौती देते हैं, उन पर आरोप लगाते हैं और उनके पास हल करने के लिए हजारों समस्याएं लाते हैं।

वे बिना आराम किए लोगों की इस निरंतर धारा को सिखाते हैं। एक दिन उन्हें यह कहते सुना गया कि उन्होंने उनसे मिलने और उनकी समस्याओं से उतना ही धम्म सीखा है जितना किसी अन्य अभ्यास से।

---

## एक अद्भुत भोजन

कुछ छात्रों ने अजान चाह से पूछा कि वे निर्वाण के बारे में इतनी कम बात क्यों करते हैं और इसके बजाय दैनिक जीवन में प्रज्ञा के बारे में क्यों सिखाते हैं। अन्य आचार्य निर्वाण प्राप्त करने, इसके विशेष आनंद और उनके अभ्यास में इसके महत्व के बारे में इतनी बार बोलते हैं।

अजान चाह ने उत्तर दिया कि कुछ लोग एक अच्छे भोजन का स्वाद लेंगे और फिर जिससे भी मिलेंगे, उसके गुणों की प्रशंसा करते फिरेंगे। दूसरे लोग उसी भोजन को खाएंगे और उसका स्वाद लेंगे, लेकिन, एक बार खाने के बाद, दूसरों को पहले से खाए गए भोजन के बारे में बताने की कोई आवश्यकता महसूस नहीं करेंगे।

---

## अजान चाह की कुटिया

अजान चाह कहते हैं कि वे अब सपने नहीं देखते। वे रात में केवल कुछ घंटे ही सोते हैं, एक छोटी सी एक कमरे वाली कुटिया में ऊपर। इस कुटिया के नीचे, जो थाई शैली में लकड़ी के खंभों पर है, एक खुली जगह है जहाँ वे आगंतुकों से मिलते हैं।

अक्सर ये आगंतुक उनके लिए उपहार लाते हैं, न केवल भोजन या चीवर बल्कि उत्कृष्ट प्राचीन मूर्तियां और बौद्ध विषयों को दर्शाती हुई सावधानीपूर्वक बनाई गई लोक कला भी।

एक पश्चिमी भिक्षु, जो एशियाई कला का संग्रहकर्ता और प्रशंसक था, ऐसी सुंदर वस्तुओं को देखने की संभावना से उत्साहित था जब उसे अजान चाह की कुटिया की दैनिक सफाई में मदद करने के लिए नियुक्त किया गया था।

वह ऊपर गया, दरवाजा खोला, और केवल एक नंगा बिस्तर और एक मच्छरदानी पाई। उसने पाया कि अजान चाह इन उपहारों को मिलते ही बांट देते हैं। वे किसी भी चीज से नहीं चिपकते।

---

## पवित्र समारोह और गर्म दिन

बुद्ध के समय से ही, भिक्षुओं को समारोह करने, आशीर्वाद देने या गृहस्थ शिष्यों के जीवन में कठिनाइयों के समय सांत्वना देने के लिए बुलाया जाता रहा है। कहा जाता है कि बुद्ध ने स्वयं अपने शिष्यों के दिलों को पवित्र जल और आशीर्वाद से शांत करने की परंपरा का इस्तेमाल किया था।

चूंकि अध्ययन और समारोहों के जीवन ने थाईलैंड में अधिकांश भिक्षुओं के लिए वास्तविक साधना का स्थान ले लिया है, अजान चाह आमतौर पर इन समारोहों के बारे में मजाक करते हैं कि ये मार्ग पर भटकाव हैं। फिर भी, वे समारोहों का उपयोग तब भी करेंगे जब वे सहायक हों।

एक बहुत गर्म दोपहर में उन्हें कुछ समर्पित गृहस्थ छात्रों के लिए धम्म प्रवचन और आशीर्वाद समारोह देने के लिए शहर आमंत्रित किया गया था।

प्रारंभिक सूत्र-पठन और धम्म प्रवचन के बाद, अजान चाह ने पानी के एक पीतल के कटोरे पर पाठ करना शुरू किया जो उनके साथ आए आठ भिक्षुओं के हाथों से एक धागे द्वारा ध्यान में बुद्ध की एक बड़ी मूर्ति से जुड़ा था।

पानी के ऊपर पाठ मोमबत्तियों और धूप चढ़ाने के साथ पूरा हुआ, और अजान चाह घर पर और धम्म सुनने आए लोगों पर आशीर्वाद के रूप में इस पानी को छिड़कने के लिए ताड़ के पत्ते के साथ खड़े हुए।

पार्टी में एक युवा पश्चिमी भिक्षु गर्मी में अधीर हो रहा था और समारोह से और भी अधिक अधीर हो रहा था। "आप इस तरह के स्पष्ट रूप से बेकार समारोहों से क्यों परेशान होते हैं जब उनका अभ्यास से कोई लेना-देना नहीं है," उसने अजान चाह को फुसफुसाया।

"शायद इसलिए," आचार्य ने वापस फुसफुसाया, "क्योंकि आज गर्मी बहुत है और ये सभी लोग एक ठंडा शॉवर चाहते हैं।"

---

## असली जादू

वाट पाह पोंग के आसपास के ग्रामीण और अन्य शिष्य अजान चाह की शक्तियों के बारे में कई किस्से सुनाते हैं। वे कहते हैं कि वे अपने शरीर को एक साथ कई जगहों पर प्रकट कर सकते हैं और कुछ लोग उनके हमशक्ल को देखने का दावा करते हैं।

वे उनकी महान उपचार शक्तियों के बारे में बताते हैं, बीमारों के उनके इलाज के बारे में, या वे दूसरों के दिमाग को जानने की उनकी शक्ति, उनकी दूरदर्शिता और भेदक समाधि के बारे में बात करते हैं।

अजान चाह इन कहानियों पर, ऐसी शक्तियों के प्रति अज्ञानी चिंता और गलत दिशा वाले विस्मय पर हंसते हैं।

“केवल एक असली जादू है,” वे कहते हैं, “धम्म का जादू, वे शिक्षाएं जो मन को मुक्त कर सकती हैं और दुख का अंत कर सकती हैं। कोई भी अन्य जादू ताश के पत्तों की चाल के भ्रम जैसा है—यह हमें असली खेल से, मानव जीवन, जन्म और मृत्यु, और स्वतंत्रता के साथ हमारे संबंध से विचलित करता है।

वाट पाह पोंग में,” वे कहते हैं, “हम केवल असली जादू सिखाते हैं।”

एक अन्य अवसर पर उन्होंने भिक्षुओं से कहा: “बेशक, यदि कोई समाधि तक पहुंचता है, तो इसका उपयोग अन्य उद्देश्यों के लिए किया जा सकता है—ऋद्धियों को विकसित करना, या पवित्र जल, आशीर्वाद, ताबीज और मंत्र बनाना।

यदि आप इस स्तर तक पहुंचते हैं, तो ऐसी चीजें की जा सकती हैं। उस तरह अभ्यास करना नशा करने जैसा है, अच्छी शराब पीने जैसा है।

लेकिन यहाँ वह जगह है जहाँ मार्ग है, जिस रास्ते से बुद्ध गुजरे थे। यहाँ समाधि का उपयोग विपस्सना, चिंतन के लिए आधार के रूप में किया जाता है, और इसका बहुत बड़ा होना जरूरी नहीं है।

बस जो उठ रहा है उसका निरीक्षण करें, कारण और प्रभाव का निरीक्षण करते रहें, चिंतन करते रहें। इस तरह, हम केंद्रित मन का उपयोग रूपों, आवाजों, गंध, स्वाद, शारीरिक संपर्क और मानसिक विषयों पर चिंतन करने के लिए करते हैं।”

हमारी इंद्रियों में ही मुक्ति का पूरा धम्म पाया जा सकता है।

---

## गृहस्थ के लिए अभ्यास

आपने अक्सर गृहस्थ के मार्ग के बारे में पूछा है। गृहस्थ जीवन कठिन और आसान दोनों है—करने में कठिन, समझने में आसान।

यह ऐसा है जैसे आप मेरे पास अपने हाथ में एक लाल-गर्म कोयला लेकर शिकायत करने आएँ, और मैं आपसे कहूँ कि बस इसे गिरा दो।

“नहीं, मैं नहीं करूँगा,” आप कहते हैं। “मैं चाहता हूँ कि यह ठंडा हो जाए।”

या तो आपको इसे गिराना होगा, या आपको बहुत धैर्य रखना सीखना होगा।

“मैं इसे कैसे गिरा सकता हूँ?” आप पूछते हैं।

क्या आप बस अपने परिवार को छोड़ सकते हैं? इसे अपने दिल में छोड़ दें। अपनी आंतरिक आसक्ति को छोड़ दें।

आप उस पक्षी की तरह हैं जिसने अंडे दिए हैं; उन पर बैठने और उन्हें सेने की आपकी जिम्मेदारी है। नहीं तो वे सड़ जाएंगे।

आप चाह सकते हैं कि आपके परिवार के सदस्य आपकी सराहना करें, यह समझें कि आप कुछ खास तरीकों से क्यों काम करते हैं, फिर भी वे ऐसा नहीं कर सकते। उनका रवैया असहिष्णु, संकीर्ण हो सकता है।

यदि पिता चोर है और पुत्र अस्वीकार करता है, तो क्या वह बुरा बच्चा है? चीजों को जितना हो सके समझाएं, एक ईमानदार प्रयास करें, फिर छोड़ दें।

यदि आपको दर्द है और डॉक्टर के पास जाते हैं, लेकिन वह और उसकी सभी दवाएं इसे ठीक नहीं कर सकतीं, तो आप इसे जाने देने के अलावा क्या कर सकते हैं?

यदि आप 'मेरे परिवार', 'मेरी साधना' के संदर्भ में सोचते हैं, तो इस तरह का आत्मकेंद्रित दृष्टिकोण दुख का बस एक और कारण है।

खुशी खोजने के बारे में मत सोचो, चाहे दूसरों के साथ रहना हो या अकेले रहना— बस धम्म के साथ जियो। बौद्ध धर्म समस्याओं को सुलझाने में मदद करता है, लेकिन हमें पहले प्रज्ञा का अभ्यास और विकास करना चाहिए।

आप बस पानी से भरे बर्तन में चावल नहीं फेंकते और तुरंत उबले हुए चावल नहीं पाते। आपको आग जलानी होगी, पानी उबालना होगा, और चावल को काफी देर तक पकने देना होगा।

प्रज्ञा के साथ, प्राणियों के कर्म को ध्यान में रखते हुए अंततः समस्याओं का समाधान किया जा सकता है। पारिवारिक जीवन को समझना, आप वास्तव में कर्म के बारे में, कारण और प्रभाव के बारे में सीख सकते हैं, और भविष्य में अपने कार्यों का ध्यान रखना शुरू कर सकते हैं।

एक समूह में, विहार में या शिविर में अभ्यास करना इतना कठिन नहीं है; आप दूसरों के साथ (ध्यान के लिए) बैठना छोड़ने में बहुत शर्मिंदा महसूस करते हैं। लेकिन जब आप घर जाते हैं, तो आपको यह मुश्किल लगता है; आप कहते हैं कि आप आलसी हैं या समय निकालने में असमर्थ हैं।

आप अपनी व्यक्तिगत शक्ति को दूसरों पर, स्थितियों पर या अपने बाहर के आचार्यों पर प्रोजेक्ट करके दे देते हैं। बस जागो! आप अपनी दुनिया खुद बनाते हैं। आप अभ्यास करना चाहते हैं या नहीं?

जिस तरह हम भिक्षुओं को अपने शीलों और धुतंग के साथ प्रयास करना चाहिए, उस अनुशासन को विकसित करना चाहिए जो स्वतंत्रता की ओर ले जाता है, वैसे ही आप गृहस्थ लोगों को भी ऐसा ही करना चाहिए।

जैसे-जैसे आप अपने घरों में अभ्यास करते हैं, आपको बुनियादी शीलों को परिष्कृत करने का प्रयास करना चाहिए। शरीर और वाणी को व्यवस्थित करने का प्रयास करें। वास्तविक प्रयास करें, निरंतर अभ्यास करें।

जहां तक मन को एकाग्र करने की बात है, इसलिए हार न मानें क्योंकि आपने इसे एक या दो बार आजमाया है और शांत नहीं हुए हैं। इसमें लंबा समय क्यों नहीं लगना चाहिए?

आपने कितने समय तक अपने मन को नियंत्रित करने के लिए कुछ किए बिना उसे अपनी मर्जी से भटकने दिया है? आपने कितने समय तक इसे अपनी नाक पकड़कर आपको इधर-उधर ले जाने की अनुमति दी है? क्या इसमें कोई आश्चर्य है कि इसे शांत करने के लिए एक या दो महीने काफी नहीं हैं?

बेशक, मन को प्रशिक्षित करना कठिन है। जब घोड़ा वास्तव में जिद्दी हो, तो उसे कुछ देर के लिए खाना न दें—वह रास्ते पर आ जाएगा। जब वह सही रास्ते पर चलने लगे, तो उसे थोड़ा सा खिलाएं।

हमारे जीवन के तरीके की सुंदरता यह है कि मन को प्रशिक्षित किया जा सकता है। अपने स्वयं के सम्यक प्रयास से, हम प्रज्ञा तक आ सकते हैं।

गृहस्थ जीवन जीने और धम्म का अभ्यास करने के लिए, व्यक्ति को दुनिया में होना चाहिए लेकिन उससे ऊपर रहना चाहिए।

शील, पंचशील से शुरू होकर, सभी अच्छी चीजों का जनक, अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह मन से बुराई को दूर करने, परेशानी और उत्तेजना के कारण को दूर करने का आधार है।

शील को वास्तव में दृढ़ बनाएं। फिर जब अवसर मिले तो अपना औपचारिक ध्यान करें। कभी-कभी ध्यान अच्छा होगा, कभी-कभी नहीं। इसके बारे में चिंता न करें, बस जारी रखें।

यदि संदेह उत्पन्न होते हैं, तो बस यह महसूस करें कि वे भी, मन में बाकी सब चीजों की तरह, अनित्य हैं।

जैसे-जैसे आप जारी रखेंगे, समाधि उत्पन्न होगी। प्रज्ञा विकसित करने के लिए इसका उपयोग करें। देखें कि इंद्रिय संपर्क से पसंद और नापसंद उत्पन्न हो रही है और उनसे न जुड़ें।

परिणामों या त्वरित प्रगति के लिए चिंतित न हों। एक शिशु पहले रेंगता है, फिर चलना सीखता है, फिर दौड़ना। बस अपने शील में दृढ़ रहें और अभ्यास करते रहें।

भाग छह

## आचार्य के लिए प्रश्न

अजान चाह से निर्देश प्राप्त करने के सबसे सुखद तरीकों में से एक है—उनकी कुटिया के पास बैठना और उन्हें सुनना।

विहार के भिक्षुओं और गृहस्थ आगंतुकों का तांता लगा रहता है, और वे उनके सवालियों के जवाब देते रहते हैं। यहीं पर कोई इस साधना पद्धति की सार्वभौमिकता देख सकता है।

किसी दिन वे किसी स्थानीय किसान के साथ केवल धान की फसल पर चर्चा कर सकते हैं, लेकिन अधिकांश प्रश्न जो आप सुनेंगे, वे एशियाई और पश्चिमी लोगों—दोनों के लिए समान होते हैं।

वे संदेह और भय के बारे में पूछते हैं। वे दिल को शांत करने के तरीकों, एक सदाचारी जीवन जीने की संभावनाओं और ध्यानमय जीवन के संघर्षों के बारे में पूछते हैं।

---

एक या दो सौ, या उससे भी अधिक यूरोपीय और अमेरिकी छात्रों ने पिछले कुछ वर्षों में वाट पाह पोंग और इसकी शाखा विहारों में अभ्यास करने के लिए थाईलैंड के ग्रामीण वनों का रास्ता खोजा है।

इनमें साधक और यात्री, डॉक्टर और पीस कॉर्प्स के स्वयंसेवक, बूढ़े और युवा—सभी शामिल हैं।

कुछ हमेशा के लिए दीक्षा लेने और भिक्षु के मार्ग को अपनी जीवन शैली बनाने के लिए आए हैं। अन्य थोड़े समय के प्रशिक्षण के लिए रहते हैं और फिर स्मृति के मार्ग को अपने गृहस्थ जीवन में उतारने के लिए पश्चिम लौट जाते हैं।

नीचे दिए गए कुछ प्रश्न १९७० के वर्षावास के दौरान पश्चिमी और थाई दोनों भिक्षुओं द्वारा पूछे गए थे। अन्य प्रश्न पश्चिमी गृहस्थ छात्रों और धम्म आचार्यों द्वारा

वाट पाह पोंग की हालिया यात्रा के दौरान पूछे गए थे।

यदि आप इन सवालों के जवाबों को ध्यान से सुनेंगे, तो आप पाएंगे कि प्रत्येक उत्तर साधना और स्वतंत्रता के एक ऐसे तरीके की ओर इशारा करता है जिसका उपयोग आप अपने जीवन में कर सकते हैं।

प्रत्येक उत्तर में मुक्ति के धम्म के बीज हैं, और प्रत्येक आपको सच्ची विपस्सना और समझ के स्रोत—यानी आपके अपने दिल और दिमाग—की ओर वापस ले जाता है।

---

## प्रश्न और उत्तर

**प्रश्न:** हमें अपना अभ्यास कैसे शुरू करना चाहिए? क्या हमें बहुत पक्की श्रद्धा के साथ शुरुआत करनी चाहिए?

**उत्तर:** शुरुआत में बहुत से लोगों में श्रद्धा और समझ थोड़ी कच्ची होती है। यह बहुत स्वाभाविक बात है। हम जहाँ खड़े हैं, यात्रा वहीं से तो शुरू होगी।

जो बात मायने रखती है वह यह है कि जो लोग अभ्यास करते हैं, वे अपने मन और अपनी परिस्थितियों को देखने के लिए तैयार हों। उन्हें सीधे अपने बारे में सीखने के लिए उत्सुक होना चाहिए। तब उनके दिलों में श्रद्धा और समझ अपने आप पक जाएगी।

---

**प्रश्न:** मैं अपने अभ्यास में बहुत कोशिश कर रहा हूँ, लेकिन मुझे ऐसा नहीं लग रहा है कि मैं कहीं पहुंच रहा हूँ।

**उत्तर:** अभ्यास में कहीं 'पहुंचने' की कोशिश न करें।

मुक्त होने या अरहंत होने की तृष्णा ही वह तृष्णा है जो आपकी स्वतंत्रता को रोक रही है। आप जितनी चाहें उतनी मेहनत कर सकते हैं, दिन-रात लगन से अभ्यास कर सकते हैं, लेकिन अगर आपके पास अभी भी 'हासिल करने' की तृष्णा है, तो आपको कभी शांति नहीं मिलेगी।

इस तृष्णा से पैदा हुई ऊर्जा केवल संदेह और बेचैनी ही लाएगी। चाहे आप कितने भी लंबे समय तक या कितनी भी मेहनत से अभ्यास करें, तृष्णा से प्रज्ञा उत्पन्न नहीं

हो सकती।

बस छोड़ दें। मन और शरीर को स्मृति के साथ देखें, लेकिन कुछ भी हासिल करने की कोशिश न करें।

अन्यथा, जब आप ध्यान का अभ्यास शुरू करेंगे और आपका दिल शांत होने लगेगा, तो आप तुरंत सोचने लगेंगे, "ओह, क्या मैं पहले चरण के करीब हूँ? मुझे और कितना आगे जाना है?"

उसी क्षण, आप सब कुछ खो देंगे। यह सबसे अच्छा है कि बस यह देखें कि अभ्यास स्वाभाविक रूप से कैसे विकसित होता है।

आपको स्तरों की किसी भी अवधारणा में उलझे बिना, बस सीधे यह देखना होगा कि आपके दिल या दिमाग में क्या हो रहा है। आप जितना अधिक देखेंगे, उतना ही स्पष्ट रूप से आप देखेंगे।

यदि आप पूरी तरह से ध्यान देना सीख लेते हैं, तो आपको इस बारे में चिंता करने की ज़रूरत नहीं है कि आपने किस चरण को प्राप्त किया है। बस सही दिशा में चलते रहें, और चीजें आपके लिए अपने आप, स्वाभाविक रूप से खुलती जाएंगी।

मैं अभ्यास के सार के बारे में कैसे बताऊँ? आगे चलना सही नहीं है, पीछे हटना सही नहीं है, और स्थिर खड़े रहना भी सही नहीं है। मुक्ति को मापने या फीते से नापने का कोई तरीका नहीं है।

---

**प्रश्न:** लेकिन क्या हम अभ्यास में गहरी समाधि नहीं खोज रहे हैं?

**उत्तर:** बैठने के अभ्यास में, यदि आपका दिल शांत और एकाग्र हो जाता है, तो यह उपयोग करने के लिए एक महत्वपूर्ण औजार है। लेकिन आपको सावधान रहना होगा कि आप उस शांति में फंस न जाएं।

यदि आप केवल एकाग्र होने के लिए बैठे हैं ताकि आप खुश और सुखद महसूस कर सकें, तो आप अपना समय बर्बाद कर रहे हैं।

अभ्यास यह है कि आप बैठें और अपने दिल को स्थिर और एकाग्र होने दें और फिर उस एकाग्रता का उपयोग मन और शरीर की प्रकृति की जांच करने के लिए करें।

अन्यथा, यदि आप केवल मन को शांत करते हैं, तो यह केवल तब तक शांतिपूर्ण और क्लेश-मुक्त रहेगा जब तक आप बैठे हैं। यह कचरे के गड्ढे को ढकने के लिए पत्थर का उपयोग करने जैसा है; जब आप पत्थर हटाते हैं, तो गड्ढा अभी भी बदबूदार और कचरे से भरा होता है।

सवाल यह नहीं है कि आप कितनी देर बैठते हैं। आपको अपनी एकाग्रता का उपयोग अस्थायी रूप से आनंद में खो जाने के लिए नहीं, बल्कि मन और शरीर की प्रकृति की गहराई से जांच करने के लिए करना चाहिए। यही वास्तव में आपको मुक्त करता है।

मन और शरीर की सबसे प्रत्यक्ष जांच में 'सोचना' शामिल नहीं है। जांच के दो स्तर हैं।

- एक है—विचारशील और वितर्क-विचार वाला, जो आपको अनुभव की सतही धारणा में फंसाए रखता है।
- दूसरा है—एक मौन, एकाग्र, और आंतरिक सुनना।

जब चित्त एकाग्र और स्थिर होता है तभी वास्तविक प्रज्ञा स्वाभाविक रूप से उत्पन्न हो सकती है।

शुरुआत में, प्रज्ञा बहुत ही कोमल आवाज होती है, एक नाजुक युवा पौधा जो अभी जमीन से बाहर निकलना शुरू कर रहा है। यदि आप इसे नहीं समझते हैं, तो आप इसके बारे में बहुत अधिक सोच सकते हैं और इसे पैरों तले कुचल सकते हैं।

लेकिन अगर आप इसे चुपचाप महसूस करते हैं, तो उस स्थान में, आप अपने शरीर और मानसिक प्रक्रिया की मूल प्रकृति को महसूस करना शुरू कर सकते हैं। यह देखना ही आपको परिवर्तन (अनित्यता), अनात्म और शरीर व मन के अनात्म (मैं नहीं) होने के बारे में सीखने की ओर ले जाता है।

---

**प्रश्न:** लेकिन अगर हम कुछ भी नहीं खोज रहे हैं, तो धम्म क्या है?

**उत्तर:** आप जहां भी देखते हैं वहां धम्म है।

इमारत बनाना, सड़क पर चलना, बाथरूम में बैठना, या यहां ध्यान कक्ष में होना—यह सब धम्म है। जब आप सही ढंग से समझते हैं, तो दुनिया में ऐसा कुछ भी नहीं है जो धम्म नहीं है।

लेकिन आपको समझना होगा। सुख और दुख, खुशी और दर्द हमेशा हमारे साथ हैं। जब आप उनकी प्रकृति को समझते हैं, तो बुद्ध और धम्म ठीक वहीं हैं।

जब आप स्पष्ट रूप से देख सकते हैं, तो अनुभव का हर क्षण धम्म है। लेकिन अधिकांश लोग किसी भी सुखद चीज पर आंख मूंदकर प्रतिक्रिया करते हैं, "ओह, मुझे यह पसंद है, मुझे और चाहिए," और किसी भी अप्रिय चीज पर, "दूर जाओ, मुझे यह पसंद नहीं है, मुझे और नहीं चाहिए।"

यदि, इसके बजाय, आप खुद को सबसे सरल तरीके से प्रत्येक अनुभव की प्रकृति के लिए पूरी तरह से खुलने की अनुमति दे सकते हैं, तो आप बुद्ध के साथ एक हो जाएंगे। एक बार जब आप समझ जाते हैं तो यह इतना सरल और प्रत्यक्ष है।

जब सुखद चीजें उत्पन्न हों, तो समझें कि वे शून्य हैं। जब अप्रिय चीजें उत्पन्न हों, तो समझें कि वे 'आप' नहीं हैं, 'आपकी' नहीं हैं; वे बस गुजर जाती हैं।

यदि आप घटनाओं को 'आप' होने के रूप में नहीं जोड़ते हैं या खुद को उनके मालिक के रूप में नहीं देखते हैं, तो मन संतुलन में आ जाता है। यह संतुलन सही मार्ग है, बुद्ध की सही शिक्षा है जो मुक्ति की ओर ले जाती है।

अक्सर लोग इतने उत्साहित हो जाते हैं—"क्या मैं समाधि के इस या उस स्तर को प्राप्त कर सकता हूँ?" या "मैं कौन सी शक्तियाँ विकसित कर सकता हूँ?" वे पूरी तरह से बुद्ध की शिक्षा को छोड़कर किसी अन्य क्षेत्र में चले जाते हैं जो वास्तव में उपयोगी नहीं है।

यदि आप देखने के लिए तैयार हैं तो बुद्ध आपके सामने सबसे सरल चीजों में पाए जा सकते हैं। और इस संतुलन का सार 'न पकड़ने वाला' (अपरिग्रह) मन है।

जब आप अभ्यास करना शुरू करते हैं, तो दिशा का उचित ज्ञान होना महत्वपूर्ण है। केवल यह कोशिश करने के बजाय कि किस रास्ते जाना है और गोल-गोल घूमने के बजाय, आपको रास्ते की समझ स्थापित करने के लिए एक नक्शे—या किसी ऐसे व्यक्ति से परामर्श करना चाहिए जो पहले वहां गया हो।

मुक्ति का मार्ग जो बुद्ध ने सबसे पहले सिखाया था, वह मध्यम मार्ग था। यह तृष्णा में लिप्त होने और आत्म-यातना की अतियों के बीच स्थित है।

मन को अपना संतुलन खोए बिना और इन अतियों में गिरे बिना सभी अनुभवों के लिए खुला रहना चाहिए। यह आपको प्रतिक्रिया किए बिना, और पकड़े या धक्का

दिए बिना चीजों को देखने की अनुमति देता है।

जब आप इस संतुलन को समझ लेते हैं, तो रास्ता साफ हो जाता है।

जैसे-जैसे आपकी समझ बढ़ती है, जब सुखद चीजें आती हैं, तो आपको एहसास होगा कि वे टिकेंगी नहीं, कि वे शून्य हैं, कि वे आपको कोई सुरक्षा नहीं देती हैं।

अप्रिय चीजें भी कोई समस्या पेश नहीं करेंगी क्योंकि आप देखेंगे कि वे भी नहीं टिकेंगी, कि वे भी समान रूप से शून्य हैं।

अंत में, जैसे-जैसे आप मार्ग पर आगे बढ़ते हैं, आप देखेंगे कि दुनिया में किसी भी चीज का कोई आवश्यक मूल्य नहीं है। पकड़ने के लिए कुछ भी नहीं है।

सब कुछ केले के पुराने छिलके या नारियल की भूसी की तरह है—आपके लिए इसका कोई उपयोग नहीं है, इससे कोई मोह नहीं है।

जब आप देखते हैं कि दुनिया की चीजें केले के छिलके की तरह हैं जिनका आपके लिए कोई बड़ा मूल्य नहीं है, तो आप किसी भी तरह से परेशान या चोटिल हुए बिना दुनिया में चलने के लिए स्वतंत्र हैं। यही वह मार्ग है जो आपको स्वतंत्रता तक ले जाता है।

---

**प्रश्न:** क्या आप सलाह देते हैं कि छात्र लंबे, गहन, मौन एकांतवास में साधना करें?

**उत्तर:** यह काफी हद तक एक व्यक्तिगत मामला है।

आपको सभी प्रकार की स्थितियों में अभ्यास करना सीखना चाहिए, बाज़ार में भी और जब आप वास्तव में अकेले हों तब भी। फिर भी जहां शांति है वहां से शुरुआत करना मददगार है; यही एक कारण है कि हम जंगल में रहते हैं।

शुरुआत में आप चीजें धीरे-धीरे करते हैं, स्मृतिमान बनने के लिए काम करते हैं। कुछ समय बाद आप किसी भी स्थिति में स्मृतिमान होना सीख सकते हैं।

कुछ लोगों ने छह महीने या एक साल के मौन, गहन अभ्यास के बारे में पूछा है। इसके लिए कोई नियम नहीं हो सकता; इसे व्यक्तिगत रूप से निर्धारित किया जाना चाहिए।

यह उन बैलगाड़ियों की तरह है जिनका उपयोग ग्रामीण यहां आसपास करते हैं। यदि गाड़ीवान को किसी शहर में कोई भार ले जाना है, तो उसे गाड़ी, पहियों और बैलों की ताकत का आकलन करना होगा। क्या वे इसे कर सकते हैं, या नहीं?

उसी तरह, आचार्य और छात्र को संभावनाओं और सीमाओं—दोनों के प्रति संवेदनशील होना चाहिए। क्या छात्र इस तरह के अभ्यास के लिए तैयार है? क्या यह सही समय है? संवेदनशील और समझदार बनें; अपनी सीमाओं को जानें और उनका सम्मान करें। यह भी प्रज्ञा है।

बुद्ध ने अभ्यास की दो शैलियों के बारे में बात की: १. प्रज्ञा के माध्यम से मुक्ति (प्रज्ञा-विमुक्ति) २. समाधि के माध्यम से मुक्ति (चेतो-विमुक्ति)

जिन लोगों की शैली **प्रज्ञा के माध्यम से मुक्ति** है, वे धम्म सुनते हैं और तुरंत इसे समझना शुरू कर देते हैं। चूंकि पूरी शिक्षा केवल चीजों को जाने देना, चीजों को रहने देना है, इसलिए वे बहुत स्वाभाविक तरीके से, बहुत अधिक प्रयास या एकाग्रता के बिना 'जाने देने' का अभ्यास शुरू कर देते हैं।

यह सरल अभ्यास अंततः उन्हें 'स्वयं' से परे उस स्थान पर ले जा सकता है जहां और कोई 'जाने देना' नहीं है और पकड़ने के लिए कोई नहीं है।

दूसरी ओर, कुछ लोगों को, अपनी पृष्ठभूमि के आधार पर, बहुत अधिक एकाग्रता की आवश्यकता होती है। उन्हें लंबे समय तक बहुत अनुशासित तरीके से बैठना और अभ्यास करना पड़ता है। उनके लिए, यह एकाग्रता, यदि इसका ठीक से उपयोग किया जाता है, तो गहरी, भेदक विपस्सना का आधार बन जाती है।

एक बार जब मन एकाग्र हो जाता है, तो यह हाई स्कूल खत्म करने जैसा है—अब आप कॉलेज जा सकते हैं और कई चीजों का अध्ययन कर सकते हैं। एक बार जब समाधि मजबूत हो जाती है, तो आप ध्यान-अवस्था के विभिन्न स्तरों में प्रवेश कर सकते हैं, या आप विपस्सना के सभी स्तरों का अनुभव कर सकते हैं। यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप इसका उपयोग कैसे करना चुनते हैं।

किसी भी मामले में, प्रज्ञा के माध्यम से मुक्ति और समाधि के माध्यम से मुक्ति को अभ्यास में एक ही स्वतंत्रता पर पहुंचना चाहिए। हमारे अभ्यास का कोई भी उपकरण बिना आसक्ति के लागू होने पर हमें मुक्ति तक ला सकता है।

यहां तक कि शील—चाहे गृहस्थों के लिए पांच शील हों, श्रामणेरों के लिए दस शील हों, या भिक्षुओं के लिए २२७ शील हों—का उपयोग उसी तरह किया जा

सकता है।

चूंकि ये ऐसे अनुशासन हैं जिनमें स्मृति और समर्पण की आवश्यकता होती है, इसलिए उनकी उपयोगिता की कोई सीमा नहीं है। उदाहरण के लिए, यदि आप ईमानदार होने के मूल शील को परिष्कृत करते रहते हैं, इसे अपने बाहरी कार्यों और आंतरिक चिंतन पर लागू करते हैं, तो इसकी कोई सीमा नहीं है। किसी भी अन्य धम्म उपकरण की तरह, यह आपको मुक्त कर सकता है।

---

**प्रश्न:** क्या अभ्यास के एक अलग हिस्से के रूप में मैत्री (मेत्ता) ध्यान करना उपयोगी है?

**उत्तर:** मैत्री के शब्दों को दोहराना उपयोगी हो सकता है, लेकिन यह एक प्रारंभिक अभ्यास है।

जब आपने वास्तव में अपने मन को देखा है और आवश्यक बौद्ध अभ्यास सही ढंग से किया है, तो आप समझेंगे कि सच्चा प्रेम प्रकट होता है।

जब आप 'स्वयं' और 'अन्य' को छोड़ देते हैं, तो एक गहरा, स्वाभाविक विकास होता है—जो "सभी प्राणी सुखी हों; सभी प्राणी दुखी न हों" के रटे-रटाए सूत्र को दोहराने के बच्चों के खेल से बिल्कुल अलग है।

---

**प्रश्न:** हमें धम्म का अध्ययन करने के लिए कहाँ जाना चाहिए?

**उत्तर:** यदि आप धम्म की तलाश करेंगे, तो पाएंगे कि इसका जंगलों, पहाड़ों या गुफाओं से कोई लेना-देना नहीं है—यह केवल चित्त में मौजूद है।

धम्म की भाषा अंग्रेजी या थाई या संस्कृत नहीं है। इसकी अपनी भाषा है, जो सभी लोगों के लिए समान है—अनुभव की भाषा।

अवधारणाओं और प्रत्यक्ष अनुभव के बीच बहुत बड़ा अंतर है। जो कोई भी गर्म पानी के गिलास में उंगली डालेगा, उसे 'गर्म' का अनुभव एक जैसा ही होगा, लेकिन अलग-अलग भाषाओं में इसे कई शब्दों से पुकारा जाता है।

इसी तरह, जो कोई भी अपने चित्त में गहराई से देखेगा, उसे वही अनुभव होगा, चाहे उसकी राष्ट्रियता, संस्कृति या भाषा कुछ भी हो। यदि आप अपने चित्त में धम्म

के उस स्वाद तक पहुँच जाते हैं, तो आप दूसरों के साथ एक हो जाते हैं, जैसे एक बड़े परिवार में शामिल होना।

---

**प्रश्न:** तो क्या बौद्ध धर्म अन्य धर्मों से बहुत अलग है?

**उत्तर:** बौद्ध धर्म सहित सच्चे धर्मों का काम लोगों को उस खुशी तक पहुंचाना है जो चीजों को स्पष्ट और ईमानदारी से देखने से आती है कि वे वास्तव में कैसी हैं।

जब भी कोई धर्म या प्रणाली या अभ्यास इसे पूरा करता है, तो आप उसे बौद्ध धर्म कह सकते हैं, यदि आप चाहें।

उदाहरण के लिए, ईसाई धर्म में, सबसे महत्वपूर्ण छुट्टियों में से एक क्रिसमस है। पिछले साल पश्चिमी भिक्षुओं के एक समूह ने उपहार देने और पुण्य कमाने के समारोह के साथ क्रिसमस का एक विशेष दिन बनाने का फैसला किया।

मेरे कई अन्य शिष्यों ने इस पर सवाल उठाया, यह कहते हुए, "यदि उन्होंने बौद्धों के रूप में दीक्षा ली है, तो वे क्रिसमस कैसे मना सकते हैं? क्या यह ईसाई त्योहार नहीं है?"

अपने धम्म प्रवचन में, मैंने समझाया कि कैसे दुनिया के सभी लोग मौलिक रूप से समान हैं। उन्हें यूरोपीय, अमेरिकी या थाई कहना केवल यह बताता है कि वे कहाँ पैदा हुए थे या उनके बालों का रंग क्या है। लेकिन उन सभी के पास मूल रूप से एक ही तरह का मन और शरीर है; सभी जन्म लेने, बूढ़े होने और मरने वाले लोगों के एक ही परिवार से हैं।

जब आप इसे समझते हैं, तो मतभेद महत्वहीन हो जाते हैं। इसी तरह, यदि क्रिसमस एक ऐसा अवसर है जहाँ लोग किसी तरह से दूसरों के लिए अच्छा, दयालु और मददगार बनने का विशेष प्रयास करते हैं, तो यह महत्वपूर्ण और अद्भुत है, चाहे आप इसका वर्णन करने के लिए किसी भी प्रणाली का उपयोग करें।

इसलिए मैंने ग्रामीणों से कहा, "आज हम इसे 'क्रिसबुद्धमस' कहेंगे। जब तक लोग ठीक से अभ्यास कर रहे हैं, वे 'क्राइस्ट-बुद्धिज्म' का अभ्यास कर रहे हैं, और सब ठीक है।"

मैं इस तरह से सिखाता हूँ ताकि लोग विभिन्न अवधारणाओं के प्रति अपनी आसक्ति छोड़ सकें और सीधे और स्वाभाविक तरीके से देख सकें कि क्या हो रहा है। जो कुछ भी हमें सत्य को देखने और अच्छा करने के लिए प्रेरित करता है, वह उचित अभ्यास है। आप इसे कुछ भी कह सकते हैं जो आप चाहें।

---

**प्रश्न:** क्या आपको लगता है कि एशियाई और पश्चिमी लोगों के दिमाग अलग-अलग होते हैं?

**उत्तर:** मूल रूप से, कोई अंतर नहीं है। बाहरी रीति-रिवाज और भाषा अलग दिखाई दे सकती है, लेकिन मानव मन की प्राकृतिक विशेषताएं सभी लोगों के लिए समान हैं।

पूर्वी या पश्चिमी मन में लोभ और द्वेष समान हैं। दुख और दुःख का निरोध सभी लोगों के लिए समान है।

---

**प्रश्न:** क्या साधना के हिस्से के रूप में बहुत पढ़ना या शास्त्रों का अध्ययन करना उचित है?

**उत्तर:** बुद्ध का धम्म किताबों में नहीं मिलता। यदि आप वास्तव में खुद देखना चाहते हैं कि बुद्ध किस बारे में बात कर रहे थे, तो आपको किताबों से परेशान होने की जरूरत नहीं है।

अपने मन को देखें। यह देखने के लिए जांच करें कि भावनाएं और विचार कैसे आते और जाते हैं। किसी भी चीज़ से न जुड़ें, बस जो कुछ भी देखने के लिए है उसके प्रति स्मृतिमान रहें। यही बुद्ध के सत्यों का मार्ग है।

सहज रहें। यहाँ आपके जीवन में आप जो कुछ भी करते हैं वह अभ्यास करने का एक मौका है। यह सब धम्म है।

जब आप अपने काम करें, तो स्मृतिमान रहने की कोशिश करें। यदि आप पीकदान खाली कर रहे हैं या शौचालय साफ कर रहे हैं, तो यह महसूस न करें कि आप किसी और के लिए एहसान कर रहे हैं। पीकदान खाली करने में भी धम्म है।

यह महसूस न करें कि आप केवल तभी अभ्यास कर रहे हैं जब आप पालथी मारकर स्थिर बैठे हैं। आप में से कुछ ने शिकायत की है कि ध्यान के लिए पर्याप्त समय नहीं है। क्या सांस लेने के लिए पर्याप्त समय है? यही आपका ध्यान है: आप जो कुछ भी करते हैं उसमें स्मृति, स्वाभाविकता।

---

**प्रश्न:** हमारे पास आचार्य के साथ दैनिक मुलाकात क्यों नहीं होते?

**उत्तर:** यदि आपके पास प्रश्न हैं, तो पूछने के लिए आपका स्वागत है। लेकिन हमें यहां दैनिक मुलाकात की आवश्यकता नहीं है।

यदि मैं आपके हर छोटे सवाल का जवाब दूंगा, तो आप अपने मन में संदेह की प्रक्रिया को कभी नहीं समझ पाएंगे। यह आवश्यक है कि आप अपनी जांच करना सीखें, अपना मुलाकात खुद लेना सीखें।

हर कुछ दिनों में व्याख्यान को ध्यान से सुनें, फिर इस शिक्षा का उपयोग अपनी साधना से तुलना करने के लिए करें। क्या यह वही है? क्या यह अलग है? क्या आपको संदेह है?

वह कौन है जो संदेह करता है? केवल आत्म-निरीक्षण से ही आप समझ सकते हैं।

---

**प्रश्न:** मैं संदेहों के बारे में क्या कर सकता हूँ? कुछ दिन मैं साधना या अपनी प्रगति या आचार्य के बारे में संदेह से घिरा रहता हूँ।

**उत्तर:** संदेह करना स्वाभाविक है। हर कोई संदेह के साथ शुरू करता है। आप उनसे बहुत कुछ सीख सकते हैं।

महत्वपूर्ण यह है कि आप अपने संदेहों के साथ खुद को न जोड़ें (पहचान न बनाएं)। यानी, उनमें फंसें नहीं, अपने मन को अंतहीन चक्करों में न घूमने दें।

इसके बजाय, संदेह करने की, आश्चर्य करने की पूरी प्रक्रिया को देखें। देखें कि कौन संदेह करता है। देखें कि संदेह कैसे आते और जाते हैं। तब आप अपने संदेहों के शिकार नहीं होंगे।

आप उनसे बाहर निकल जाएंगे, और आपका मन शांत हो जाएगा। आप देख सकते हैं कि सभी चीजें कैसे आती और जाती हैं। बस उसे जाने दें जिससे आप

जुड़े हुए हैं। अपने संदेहों को छोड़ दें और बस देखें। संदेह को समाप्त करने का यही तरीका है।

---

**प्रश्न:** साधना के अन्य तरीकों के बारे में क्या? इन दिनों, इतने सारे आचार्य और ध्यान की इतनी अलग-अलग प्रणालियां हैं कि यह भ्रमित करने वाला है।

**उत्तर:** यह शहर में जाने जैसा है। कोई उत्तर से, दक्षिण-पूर्व से, कई सड़कों से आ सकता है। अक्सर ये प्रणालियां केवल बाहरी रूप से भिन्न होती हैं।

चाहे आप एक रास्ते से चलें या दूसरे से, तेज या धीमे, यदि आप स्मृतिमान हैं, तो यह सब समान है।

एक अनिवार्य बिंदु है जिस पर सभी अच्छे अभ्यासों को अंततः आना चाहिए—चिपकना नहीं (अनासक्ति)।

अंत में, आपको सभी ध्यान प्रणालियों को छोड़ देना होगा (जाने देना होगा)। न ही आप आचार्य से चिपके रह सकते हैं। यदि कोई प्रणाली त्याग की ओर, न चिपकने की ओर ले जाती है, तो वह सही अभ्यास है।

आप यात्रा करना चाह सकते हैं, अन्य आचार्यों से मिलना और अन्य प्रणालियों को आजमाना चाह सकते हैं। आप में से कुछ पहले ही ऐसा कर चुके हैं। यह एक स्वाभाविक तृष्णा है।

आपको पता चलेगा कि एक हजार सवाल पूछने और कई प्रणालियों के ज्ञान से आप सत्य तक नहीं पहुंच पाएंगे। अंततः आप ऊब जाएंगे।

आप देखेंगे कि केवल रुकने और अपने दिल की जांच करने से ही आप पता लगा सकते हैं कि बुद्ध ने किस बारे में बात की थी। अपने बाहर खोजने की जरूरत नहीं है।

अंततः, आपको अपनी सच्ची प्रकृति का सामना करने के लिए वापस लौटना होगा। आप जहां हैं, वहीं आप धम्म को समझ सकते हैं।

---

**प्रश्न:** अक्सर ऐसा लगता है कि यहां कई भिक्षु अभ्यास नहीं कर रहे हैं। वे लापरवाह या बेपरवाह दिखते हैं, और यह मुझे परेशान करता है।

**उत्तर:** दूसरे भिक्षुओं को बुरा व्यवहार करते देखकर, आप नाराज़ होते हैं और अनावश्यक रूप से पीड़ित होते हैं, यह सोचते हुए, “वह मेरे जितना सख्त नहीं है। वे हमारी तरह गंभीर ध्यानी नहीं हैं। वे अच्छे भिक्षु नहीं हैं।”

हर किसी को वैसा ही व्यवहार करने की कोशिश करना जैसा आप चाहते हैं, केवल आपको पीड़ा देगा। कोई भी आपके लिए अभ्यास नहीं कर सकता, और न ही आप किसी और के लिए अभ्यास कर सकते हैं।

दूसरे लोगों को देखने से आपकी साधना में मदद नहीं मिलेगी; दूसरे लोगों को देखने से प्रज्ञा विकसित नहीं होगी। यह आपकी ओर से एक बड़ा क्लेश है।

तुलना मत करो। भेदभाव मत करो। भेदभाव खतरनाक है, एक बहुत ही तीखे मोड़ वाली सड़क की तरह।

यदि हम सोचते हैं कि दूसरे हमसे बुरे हैं, हमसे बेहतर हैं, या हमारे समान हैं (अहंभाव), तो हम सड़क से उतर जाते हैं। यदि हम भेदभाव करते हैं, तो हम केवल पीड़ित होंगे।

यह आंकना आपका काम नहीं है कि दूसरों का अनुशासन बुरा है या वे अच्छे भिक्षु हैं। भिक्षुओं का अनुशासन (विनय) आपके अपने ध्यान के लिए उपयोग करने का एक उपकरण है, आलोचना करने या दोष निकालने के लिए हथियार नहीं।

अपनी राय छोड़ दें और खुद को देखें। यही हमारा धम्म है। यदि आप नाराज हैं, तो अपने मन में नाराजगी को देखें। बस अपने कार्यों के प्रति स्मृतिमान रहें; बस अपनी और अपनी भावनाओं की जांच करें।

तब आप समझ जाएंगे। यही अभ्यास करने का तरीका है।

---

**प्रश्न:** मैं इंद्रिय संयम का अभ्यास करने के लिए बहुत सावधान रहा हूँ। मैं हमेशा अपनी निगाहें नीचे रखता हूँ और अपने हर छोटे काम के प्रति स्मृतिमान रहता हूँ। उदाहरण के लिए, खाते समय, मैं लंबा समय लेता हूँ और हर कदम को देखने की कोशिश करता हूँ—चबाना, स्वाद लेना, निगलना, और इसी तरह—और मैं हर कदम जानबूझकर और सावधानी से उठाता हूँ। क्या मैं ठीक से अभ्यास कर रहा हूँ?

**उत्तर:** इंद्रिय संयम उचित अभ्यास है। हमें दिन भर इसके प्रति स्मृतिमान रहना चाहिए। लेकिन इसे बहुत ज्यादा न करें।

चलें, खाएं और स्वाभाविक रूप से कार्य करें, और फिर अपने भीतर क्या हो रहा है, इसके प्रति स्वाभाविक स्मृति विकसित करें।

अपने ध्यान को जबरदस्ती करना या खुद को अजीब पैटर्न में मजबूर करना तृष्णा का ही एक और रूप है। धैर्य और सहनशीलता आवश्यक है। यदि आप स्वाभाविक रूप से कार्य करते हैं और स्मृतिमान हैं, तो प्रज्ञा स्वाभाविक रूप से आएगी।

---

**प्रश्न:** तो नए अभ्यासियों के लिए आपकी क्या सलाह है?

**उत्तर:** वही जो पुराने अभ्यासियों के लिए है! लगे रहो।

---

**प्रश्न:** मैं क्रोध का निरीक्षण कर सकता हूं और लोभ के साथ काम कर सकता हूं, लेकिन कोई मोह का निरीक्षण कैसे करता है?

**उत्तर:** यह उस आदमी की तरह है जो घोड़े पर सवार है और पूछ रहा है 'घोड़ा कहां है?' ध्यान दें।

---

**प्रश्न:** नींद के बारे में क्या? मुझे कितना सोना चाहिए?

**उत्तर:** मुझसे मत पूछो, मैं तुम्हें नहीं बता सकता। हालांकि, जो महत्वपूर्ण है वह यह है कि आप देखें और खुद को जानें।

यदि आप बहुत कम नींद लेने की कोशिश करते हैं, तो शरीर असहज महसूस करेगा, और स्मृति को बनाए रखना मुश्किल होगा। दूसरी ओर, बहुत अधिक नींद एक सुस्त या बेचैन मन की ओर ले जाती है।

अपने लिए प्राकृतिक संतुलन खोजें। मन और शरीर को सावधानी से देखें, और नींद की जरूरतों पर तब तक नज़र रखें जब तक कि आपको इष्टतम (सही मात्रा) न मिल जाए।

जागना और फिर झपकी लेने के लिए करवट बदलना क्लेश है। जैसे ही आपकी आंखें खुलें, स्मृति स्थापित करें।

जहां तक नींद आने (थिनमिड्रा) की बात है, इसे दूर करने के कई तरीके हैं।

- यदि आप अंधेरे में बैठे हैं, तो रोशनी वाली जगह पर चले जाएं। अपनी आंखें खोलें। उठें और अपना चेहरा धोएं या थपथपाएं, या स्नान करें।
- यदि आपको नींद आ रही है, तो मुद्रा बदलें। खूब चलें। पीछे की ओर चलें। चीजों से टकराने का डर आपको जगाए रखेगा।
- यदि यह विफल रहता है, तो स्थिर खड़े हो जाएं, मन को साफ करें, और कल्पना करें कि दिन का उजाला है।
- या किसी ऊंची चट्टान या गहरे कुएं के किनारे बैठें। आप सोने की हिम्मत नहीं करेंगे!
- अगर कुछ भी काम नहीं करता है, तो बस सो जाएं। सावधानी से लेटें, और उस पल तक स्मृतिमान रहने की कोशिश करें जब तक आप सो नहीं जाते। फिर जैसे ही आप जागें, तुरंत उठ जाएं।

---

**प्रश्न:** खाने के बारे में क्या? खाने की उचित मात्रा क्या है?

**उत्तर:** खाना सोने जैसा ही है। आपको खुद को जानना चाहिए।

शारीरिक जरूरतों को पूरा करने के लिए भोजन का सेवन किया जाना चाहिए। अपने भोजन को दवा के रूप में देखें। क्या आप इतना खा रहे हैं कि खाने के बाद आपको नींद आती है और आप हर दिन मोटे होते जा रहे हैं? कम खाने की कोशिश करें।

अपने शरीर और मन की जांच करें, और जैसे ही आपको लगे कि पांच और चम्मच आपको पूरा भर देंगे, रुक जाएं और पानी पिएं जब तक कि पेट ठीक से न भर जाए।

जाओ और बैठो। अपनी नींद और भूख को देखें। आपको अपने खाने को संतुलित करना सीखना होगा। जैसे-जैसे आपकी साधना गहरी होगी, आप स्वाभाविक रूप से अधिक ऊर्जावान महसूस करेंगे और कम खाएंगे। लेकिन आपको खुद को समायोजित करना होगा।

---

**प्रश्न:** क्या बहुत लंबे समय तक बैठना आवश्यक है?

**उत्तर:** नहीं, घंटों तक लगातार बैठना जरूरी नहीं है। कुछ लोग सोचते हैं कि आप जितनी देर बैठ सकते हैं, आप उतने ही बुद्धिमान होंगे। मैंने मुर्गियों को दिनों तक अपने घोंसलों पर बैठे देखा है।

प्रज्ञा सभी मुद्राओं में स्मृतिमान रहने से आती है। आपका अभ्यास सुबह जागते ही शुरू हो जाना चाहिए और तब तक जारी रहना चाहिए जब तक आप सो न जाएं। इस बात की चिंता न करें कि आप कितनी देर बैठ सकते हैं।

जो महत्वपूर्ण है वह केवल यह है कि आप सतर्क रहें, चाहे आप चल रहे हों या बैठे हों या बाथरूम जा रहे हों।

प्रत्येक व्यक्ति की अपनी स्वाभाविक गति होती है। आप में से कुछ पचास साल की उम्र में मरेंगे, कुछ पैसठ की उम्र में, और कुछ नब्बे की उम्र में। इसी तरह, आपकी साधनाएं भी एक समान नहीं होंगी।

इसके बारे में सोचें या चिंता न करें। स्मृतिमान होने की कोशिश करें, और चीजों को अपना स्वाभाविक रास्ता लेने दें।

तब आपका मन किसी भी परिवेश में शांत हो जाएगा, एक साफ वन सरोवर की तरह। सभी प्रकार के अद्भुत, दुर्लभ जानवर ताल पर पानी पीने आएंगे, और आप स्पष्ट रूप से सभी चीजों की प्रकृति देखेंगे।

आप कई अजीब और अद्भुत चीजों को आते और जाते देखेंगे, लेकिन आप शांत रहेंगे। यही बुद्ध का सुख है।

---

**प्रश्न:** मेरे पास अभी भी बहुत सारे विचार हैं, और मेरा मन बहुत भटकता है, भले ही मैं स्मृतिमान होने की कोशिश कर रहा हूं।

**उत्तर:** इसकी चिंता मत करो। बस अपने मन को वर्तमान में रखने की कोशिश करो।

मन में जो कुछ भी आए, बस उसे देखो और उसे जाने दो। विचारों से छुटकारा पाने की तृष्णा भी मत करो। तब मन अपनी स्वाभाविक अवस्था में लौट आएगा।

अच्छे और बुरे, गर्म और ठंडे, तेज और धीमे के बीच कोई भेदभाव नहीं। न मैं और न तुम, कोई 'स्वयं' नहीं—बस जो है।

जब आप चलते हैं तो कुछ खास करने की जरूरत नहीं है। बस चलें और देखें कि क्या है। अलगाव या एकांत से चिपके रहने की कोई आवश्यकता नहीं है। आप जहां भी हों, स्वाभाविक रहकर और देखकर खुद को जानें।

यदि संदेह उत्पन्न होते हैं, तो उन्हें आते और जाते देखें। यह बहुत सरल है। किसी भी चीज को पकड़कर न रखें।

यह ऐसा है जैसे आप एक सड़क पर चल रहे हैं। समय-समय पर आप बाधाओं से टकराएंगे। जब आप क्लेशों से मिलते हैं, तो बस उन्हें देखें और उन्हें जाने देकर उन पर काबू पाएं।

उन बाधाओं के बारे में न सोचें जिन्हें आप पहले ही पार कर चुके हैं; उन बाधाओं के बारे में चिंता न करें जिन्हें आपने अभी तक नहीं देखा है। वर्तमान पर टिके रहें।

सड़क की लंबाई या मंजिल के बारे में चिंतित न हों। सब कुछ बदल रहा है। आप जिससे भी गुजरें, उससे चिपके नहीं।

अंततः मन अपने प्राकृतिक संतुलन तक पहुंच जाएगा जहां अभ्यास स्वचालित हो जाएगा। सभी चीजें अपने आप आएंगी और जाएंगी।

---

**प्रश्न:** उन विशिष्ट नीवरणों के बारे में क्या जो कठिन हैं? उदाहरण के लिए, हम अपनी साधना में काम-वासना पर कैसे काबू पा सकते हैं? कभी-कभी मुझे ऐसा लगता है कि मैं अपनी यौन तृष्णा का गुलाम हूं।

**उत्तर:** काम-वासना को शरीर की अशुद्धता ([असुभ भावना](#)) के चिंतन द्वारा संतुलित किया जाना चाहिए।

शारीरिक रूप के प्रति आसक्ति एक अति है, और व्यक्ति को इसके विपरीत को मन में रखना चाहिए।

शरीर को एक लाश के रूप में जांचें और क्षय की प्रक्रिया को देखें, या शरीर के अंगों के बारे में सोचें—जैसे फेफड़े, प्लीहा, वसा, मल, और इसी तरह। इन्हें याद

रखना और शरीर के घृणित पहलुओं की कल्पना करना आपको काम-वासना से मुक्त कर देगा।

---

**प्रश्न:** क्रोध के बारे में क्या? जब मुझे गुस्सा आता है तो मुझे क्या करना चाहिए?

**उत्तर:** आप बस इसे जाने दे सकते हैं, या फिर मैत्री (मेत्ता) का उपयोग करना सीख सकते हैं।

जब क्रोध की मानसिक अवस्थाएं प्रबल रूप से उत्पन्न हों, तो मैत्री की भावनाओं को विकसित करके उन्हें संतुलित करें। यदि कोई कुछ बुरा करता है या गुस्सा करता है, तो आप खुद गुस्सा न करें। यदि आप करते हैं तो आप उनसे अधिक अज्ञानी हो रहे हैं।

बुद्धिमान बनें। मन में करुणा रखें, क्योंकि वह व्यक्ति पीड़ित है। अपने मन को मैत्री से भर लें जैसे कि वह कोई प्रिय भाई हो।

ध्यान के विषय (आलंबन) के रूप में मैत्री की भावना पर ध्यान केंद्रित करें। इसे दुनिया के सभी प्राणियों तक फैलाएं। केवल मैत्री के माध्यम से ही घृणा पर काबू पाया जा सकता है।

---

**प्रश्न:** हमें इतना झुकना (वंदन करना) क्यों पड़ता है?

**उत्तर:** झुकना (वंदना) अभ्यास का एक बहुत महत्वपूर्ण बाहरी रूप है जिसे सही ढंग से किया जाना चाहिए।

माथे को पूरी तरह से फर्श पर लाएं। कोहनियों को घुटनों के पास लगभग तीन इंच की दूरी पर रखें। अपने शरीर के प्रति स्मृतिमानरहते हुए धीरे-धीरे झुकें। यह हमारे अहंभाव के लिए एक अच्छा इलाज है।

हमें अक्सर झुकना चाहिए। जब आप तीन बार झुकते हैं, तो आप बुद्ध, धम्म और संघ के गुणों को, यानी पवित्रता, चमक और शांति के गुणों को मन में रख सकते हैं। हम शरीर और मन में सामंजस्य स्थापित करने के लिए, खुद को प्रशिक्षित करने के लिए बाहरी रूप का उपयोग करते हैं।

दूसरे कैसे झुकते हैं, यह देखने की गलती न करें। यदि युवा श्रामणेरा लापरवाह हैं या वृद्ध भिक्षु बेपरवाह दिखाई देते हैं, तो यह न्याय करना आपका काम नहीं है।

लोगों को प्रशिक्षित करना कठिन हो सकता है। कुछ तेजी से सीखते हैं, लेकिन कुछ धीरे सीखते हैं। दूसरों को आंकने से आपका घमंड ही बढ़ेगा। इसके बजाय खुद को देखें। अक्सर झुकें; अपने घमंड से छुटकारा पाएं।

जिन्होंने वास्तव में धम्म के साथ तालमेल बिठा लिया है, वे बाहरी रूप से बहुत आगे निकल जाते हैं। चूंकि वे स्वार्थ से परे चले गए हैं, इसलिए वे जो कुछ भी करते हैं वह झुकने का एक तरीका है—चलते हुए वे झुकते हैं; खाते हुए वे झुकते हैं; शौच करते हुए वे झुकते हैं।

---

**प्रश्न:** आपके नए शिष्यों के लिए सबसे बड़ी समस्या क्या है?

**उत्तर:** राय।

सभी चीजों के बारे में, अपने बारे में, अभ्यास के बारे में, बुद्ध की शिक्षाओं के बारे में—विचार और राय।

यहाँ आने वाले बहुत से लोग समुदाय में उच्च पद रखते हैं। वे अमीर व्यापारी, कॉलेज स्नातक, आचार्य, सरकारी अधिकारी हैं। उनका दिमाग चीजों के बारे में राय से भरा होता है, और वे दूसरों को सुनने के लिए बहुत चतुर होते हैं।

जो बहुत चतुर होते हैं वे थोड़े समय के बाद चले जाते हैं; वे कभी नहीं सीखते।

आपको अपनी चतुराई से छुटकारा पाना होगा। गंदे, बासी पानी से भरा प्याला बेकार है। प्याला तभी उपयोगी हो सकता है जब पुराना पानी फेंक दिया जाए। आपको अपने दिमाग को राय से खाली करना होगा; तब आप देखेंगे।

हमारा अभ्यास चतुराई और मूर्खता से परे है। यदि आप सोचते हैं, "मैं चतुर हूँ, मैं अमीर हूँ, मैं महत्वपूर्ण हूँ, मैं बौद्ध धर्म के बारे में सब समझता हूँ," तो आप अनात्म के सत्य को ढक देते हैं।

आप केवल 'स्व' (आत्मा), 'मैं', 'मेरा' देखेंगे। लेकिन बौद्ध धर्म 'स्वयं' को जाने देना है—अनात्म, निर्वाण। यदि आप खुद को दूसरों से बेहतर समझते हैं, तो आप केवल पीड़ित होंगे।

---

**प्रश्न:** क्या लोभ या क्रोध जैसे क्लेश केवल भ्रम हैं, या वे वास्तविक हैं?

**उत्तर:** वे दोनों हैं।

जिन्हें हम काम-वासना या लोभ, क्रोध और मोह कहते हैं, वे केवल बाहरी नाम और दिखावे हैं, ठीक वैसे ही जैसे हम एक कटोरे को बड़ा, छोटा या सुंदर कहते हैं। यदि हमें बड़ा कटोरा चाहिए, तो हम इसे छोटा कहते हैं। हम अपनी तृष्णा के कारण ऐसी अवधारणाएं बनाते हैं।

तृष्णा हमें भेदभाव कराती है, जबकि सत्य केवल 'जो है' (यथाभूत) वही है।

इसे इस तरह देखें। क्या आप एक पुरुष हैं? हाँ? यह चीजों का रूप है। लेकिन वास्तव में आप केवल तत्वों का संयोजन या बदलते स्कंधों का समूह हैं।

यदि मन मुक्त है तो वह भेदभाव नहीं करता। कोई बड़ा और छोटा नहीं, कोई तुम और मैं नहीं, कुछ भी नहीं। हम अनात्म कहते हैं, लेकिन वास्तव में, अंत में, न तो आत्मा है और न ही अनात्म।

---

**प्रश्न:** क्या आप कर्म के बारे में थोड़ा और समझा सकते हैं?

**उत्तर:** कर्म क्रिया है। कर्म आसक्ति है। काया, वाणी और मन सभी कर्म बनाते हैं जब हम चिपकते हैं। हम ऐसी आदतें बनाते हैं जो हमें भविष्य में पीड़ित कर सकती हैं। यह हमारी आसक्ति का, हमारे पिछले क्लेशों का फल है।

जब हम छोटे थे, तो हमारे माता-पिता गुस्सा होते थे और हमें अनुशासन सिखाते थे क्योंकि वे हमारी मदद करना चाहते थे। जब माता-पिता और आचार्य हमारी आलोचना करते थे तो हम परेशान हो जाते थे, लेकिन बाद में, हम देख सके कि क्यों।

यह कर्म जैसा है। मान लीजिए भिक्षु बनने से पहले आप चोर थे। आपने चोरी की, दूसरों को, जिनमें आपके माता-पिता भी शामिल थे, दुखी किया। अब आप एक भिक्षु हैं, लेकिन जब आप याद करते हैं कि आपने दूसरों को कैसे दुखी किया, तो आप आज भी बुरा महसूस करते हैं और पीड़ित होते हैं।

या यदि आपने अतीत में कोई दयालुता का कार्य किया है और आज उसे याद करते हैं, तो आप खुश होंगे, और मन की यह सुखद स्थिति पिछले कर्म का परिणाम है।

याद रखें, न केवल शरीर बल्कि वाणी और मानसिक क्रिया भी भविष्य के परिणामों के लिए स्थितियां बना सकती हैं। सभी चीजें कारण (हेतु) से संस्कारित होती हैं, दीर्घकालिक और क्षण-दर-क्षण दोनों।

लेकिन आपको भूत, वर्तमान या भविष्य के बारे में सोचने की जहमत उठाने की जरूरत नहीं है; बस अभी शरीर और मन को देखें।

यदि आप अपने मन को देखते हैं तो आप अपने कर्म का पता खुद लगा सकते हैं। अभ्यास करें और आप स्पष्ट रूप से देखेंगे। लंबे अभ्यास के बाद आप जान जाएंगे।

हालांकि, यह सुनिश्चित करें कि आप दूसरों को उनके अपने कर्म पर छोड़ दें। दूसरों से चिपके नहीं या उन्हें न देखें। अगर मैं जहर खाता हूँ, तो मैं पीड़ित होता हूँ; आपको इसे मेरे साथ साझा करने की कोई आवश्यकता नहीं है।

जो अच्छा आपके आचार्य प्रदान करते हैं उसे लें। तब आपका मन आपके आचार्य के मन की तरह शांत हो जाएगा।

---

**प्रश्न:** कभी-कभी ऐसा लगता है कि भिक्षु बनने के बाद से, मैंने अपनी कठिनाइयों और कष्टों को बढ़ा दिया है।

**उत्तर:** मैं जानता हूँ कि आप में से कुछ लोग भौतिक सुख-सुविधाओं और बाहरी स्वतंत्रता की पृष्ठभूमि से आए हैं। इसकी तुलना में, अब आप एक तपस्वी जीवन जीते हैं।

अभ्यास में, मैं अक्सर आपको लंबे समय तक बैठाता हूँ और इंतजार करवाता हूँ, और भोजन व जलवायु आपके घर से अलग है। लेकिन सीखने के लिए हर किसी को इसमें से कुछ सहना होगा—वह दुख जो दुख के अंत की ओर ले जाता है।

मेरे सभी शिष्य मेरे बच्चों की तरह हैं। मेरे मन में केवल मैत्री और उनका कल्याण है। अगर मैं आपको पीड़ित करता हुआ दिखूँ, तो यह आपकी अपनी भलाई के लिए है।

जब आप गुस्सा होते हैं और खुद पर तरस खाते हैं, तो यह मन को समझने का एक शानदार अवसर है। बुद्ध ने क्लेशों को हमारा आचार्य कहा है।

कम शिक्षा और सांसारिक ज्ञान वाले लोग आसानी से अभ्यास कर सकते हैं, लेकिन मैं जानता हूँ कि आप में से कुछ अच्छी तरह से शिक्षित और बहुत जानकार हैं। ऐसा लगता है कि आप पश्चिमी लोगों के पास साफ करने के लिए एक बहुत बड़ा घर है। जब आप घर साफ कर लेंगे, तो आपके पास रहने के लिए एक बड़ी जगह होगी।

आपको धैर्य रखना होगा। हमारे अभ्यास के लिए धैर्य और सहनशीलता (खंती) आवश्यक है।

जब मैं एक युवा भिक्षु था, तो मुझे उतनी मुश्किल नहीं हुई जितनी आपको होती है। मैं भाषा जानता था और अपना देसी भोजन खा रहा था। फिर भी, कुछ दिन मैं निराश हो जाता था। मैं चीवर उतारना चाहता था या आत्महत्या भी करना चाहता था।

इस तरह का दुख गलत धारणाओं (मिथ्या दृष्टि) से आता है। हालांकि, जब आप सत्य को देख लेते हैं, तो आप विचारों और मान्यताओं से मुक्त हो जाते हैं। सब कुछ शांत हो जाता है।

---

**प्रश्न:** मैं ध्यान से मन की बहुत शांत अवस्थाएं विकसित कर रहा हूँ। अब मुझे क्या करना चाहिए?

**उत्तर:** यह अच्छा है। मन को शांत और एकाग्र करें, और इस एकाग्रता का उपयोग मन और शरीर की जांच करने के लिए करें।

जब दिल और दिमाग शांत न हों, तो आपको तब भी देखना चाहिए। तब आप सच्ची शांति को जानेंगे। क्यों? क्योंकि आप अनित्यता देखेंगे।

यहां तक कि शांति को भी अनित्य के रूप में देखा जाना चाहिए। यदि आप मन की शांत अवस्थाओं से आसक्त हैं, तो जब आपके पास वे नहीं होंगी तो आप पीड़ित होंगे। सब कुछ छोड़ दें, यहां तक कि शांति भी।

---

**प्रश्न:** क्या मैंने आपको यह कहते सुना है कि आप बहुत मेहनती शिष्यों से डरते हैं?

**उत्तर:** हाँ, यह सही है। मुझे डर है कि वे बहुत गंभीर हैं। वे प्रज्ञा के बिना बहुत अधिक प्रयास करते हैं, खुद को अनावश्यक दुख में धकेलते हैं।

आप में से कुछ ने संबोधि प्राप्त करने का निश्चय किया है। आप अपने दांत भींचते हैं और हर समय संघर्ष करते हैं। आप बस बहुत अधिक कोशिश कर रहे हैं।

आपको बस यह देखना चाहिए कि लोग एक जैसे हैं—वे चीजों की प्रकृति को नहीं जानते। सभी संस्कार, मन और शरीर, अनित्य हैं। बस देखें और चिपके नहीं।

---

**प्रश्न:** मैं कई वर्षों से ध्यान कर रहा हूँ। मेरा मन लगभग सभी परिस्थितियों में खुला और शांत रहता है। अब मैं पीछे लौटना चाहता हूँ और समाधि की उच्च अवस्थाओं या मानसिक ध्यान-अवस्था का अभ्यास करना चाहता हूँ।

**उत्तर:** ऐसे अभ्यास लाभकारी मानसिक व्यायाम हैं। यदि आपके पास प्रज्ञा है, तो आप मन की एकाग्र अवस्थाओं में नहीं अटकेंगे।

उसी तरह, लंबे समय तक बैठने की तृष्णा प्रशिक्षण के लिए ठीक है, लेकिन साधना वास्तव में किसी भी आसन (मुद्रा) से अलग है। सीधे मन को देखना ही प्रज्ञा है।

जब आपने मन की जांच कर ली है और उसे समझ लिया है, तो आपके पास समाधि या किताबों की सीमाओं को जानने की प्रज्ञा है।

यदि आपने अभ्यास किया है और अनासक्ति को समझ लिया है, तो आप किताबों की ओर एक मीठी मिठाई की तरह लौट सकते हैं, और वे आपको दूसरों को सिखाने में भी मदद कर सकती हैं। या आप कुछ भी न पकड़ने की प्रज्ञा के साथ ध्यान-अवस्था-समाधि का अभ्यास करने के लिए लौट सकते हैं।

---

**प्रश्न:** कृपया इस बारे में और बताएं कि दूसरों के साथ धम्म को कैसे साझा किया जाए।

**उत्तर:** दयालु और कुशल तरीकों से कार्य करना बुद्ध की शिक्षा को आगे बढ़ाने का सबसे बुनियादी तरीका है।

जो अच्छा है वह करना, अन्य लोगों की मदद करना, दान और शील के साथ काम करना अच्छे परिणाम लाता है, आपके और दूसरों के लिए एक शीतल और सुखी मन लाता है।

अन्य लोगों को सिखाना एक सुंदर और महत्वपूर्ण जिम्मेदारी है जिसे पूरे दिल से स्वीकार करना चाहिए। इसे ठीक से करने का तरीका यह समझना है कि दूसरों को सिखाते समय आपको हमेशा खुद को भी सिखाना चाहिए। आपको अपनी साधना और अपनी पवित्रता का ध्यान रखना होगा।

दूसरों को केवल यह बताना पर्याप्त नहीं है कि क्या सही है। आप जो सिखाते हैं, उसके साथ आपको अपने चित्त में काम करना चाहिए, अपने और दूसरों के प्रति अटूट रूप से ईमानदार होना चाहिए। स्वीकार करें कि क्या शुद्ध है और क्या नहीं।

बुद्ध की शिक्षा का सार चीजों को सच्चाई से, पूरी तरह से और स्पष्ट रूप से देखना सीखना है। सत्य को देखना ही अपने आप में मुक्ति लाता है।

---

**प्रश्न:** क्या आप हमारी चर्चा के कुछ मुख्य बिंदुओं की समीक्षा करेंगे?

**उत्तर:** आपको अपनी जांच करनी चाहिए। जानें कि आप कौन हैं। बस देखकर अपने शरीर और मन को जानें। बैठने में, सोने में, खाने में, अपनी सीमाओं को जानें। प्रज्ञा का प्रयोग करें।

अभ्यास कुछ हासिल करने की कोशिश करना नहीं है। बस 'जो है' उसके प्रति स्मृतिमान रहें।

हमारा पूरा ध्यान सीधे चित्त/मन को देखना है। आप दुख, उसके कारण और उसके अंत को देखेंगे। लेकिन आपके पास बहुत धैर्य और सहनशीलता होनी चाहिए। धीरे-धीरे आप सीखेंगे। बुद्ध ने अपने शिष्यों को कम से कम पांच साल तक अपने गुरु के साथ रहने की शिक्षा दी थी।

बहुत अधिक सख्ती से अभ्यास न करें। बाहरी रूप में न फंसें। बस सहज (स्वाभाविक) रहें और उसे देखें।

हमारे भिक्षु का अनुशासन और विहारवासी विनय बहुत महत्वपूर्ण हैं। वे एक सरल और सामंजस्यपूर्ण वातावरण बनाते हैं। उनका अच्छी तरह से उपयोग करें। लेकिन याद रखें, भिक्षु के अनुशासन का सार चेतना (इरादे) को देखना, चित्त की जांच करना है। आपके पास प्रज्ञा होनी चाहिए।

दूसरों को देखना गलत अभ्यास है। भेदभाव न करें। क्या आप जंगल के एक छोटे पेड़ पर इसलिए परेशान होंगे कि वह दूसरों की तरह लंबा और सीधा नहीं है?

दूसरे लोगों को न आंके। सभी प्रकार के लोग हैं—उन सभी को बदलने की इच्छा का बोझ उठाने की कोई आवश्यकता नहीं है।

आपको दान (देने) और श्रद्धा का मूल्य सीखना चाहिए। धैर्य रखें; शील का अभ्यास करें; सरलता और स्वाभाविक रूप से जिएं; मन को देखें।

यह अभ्यास आपको निस्वार्थता और शांति की ओर ले जाएगा।

भाग सात

## साक्षात्कार

यह देखना एक अद्भुत खोज है कि प्राचीन बौद्ध ग्रंथों में वर्णित सम्बोधि और सुख आज भी मौजूद है।

हम इसे अजान चाह में देखते हैं, जो इसकी कालातीत प्रकृति पर जोर देते हैं और एक जीवंत उदाहरण के रूप में हमसे बात करते हैं। वे हमसे आग्रह करते हैं कि हम सम्यक प्रतिपदा (सही अभ्यास) और सम्यक दृष्टि के माध्यम से अपने दिलों में स्वतंत्रता को समझें और महसूस करें।

और, वास्तव में, यह संभव है। आज लोग, सदियों की तरह, विपस्सना और स्मृति के मार्ग के माध्यम से संबोधि की खोज कर रहे हैं—न केवल अजान चाह, बल्कि उनके छात्र भी, और कई अन्य बौद्ध आचार्यों के छात्र भी। इसे खोजना ही है।

इसका सार हमारे अपने शरीर और मन से दूर नहीं है। अजान चाह इसे बहुत सीधे तौर पर कहते हैं:

“सब कुछ नीचे रख दें। सभी पकड़ और निर्णयों को त्याग दें। कुछ भी बनने की कोशिश न करें। तब उस स्थिरता में, आप खुद को आत्मा (स्व) के पूरे भ्रम के आर-पार देखने दे सकते हैं।”

हम इसमें से किसी के भी मालिक नहीं हैं। जब हम आंतरिक रूप से मौन और जागृत होंगे, तो हम इस साक्षात्कार को सहज और स्वतंत्र रूप से प्राप्त करेंगे। कोई स्थायी 'मैं' नहीं है। अंदर कोई नहीं है। कुछ भी नहीं है। बस इंद्रियों का खेल है।

यह साक्षात्कार स्वतंत्रता, जीवन शक्ति और सुख लाता है। जीवन के बोझ का एहसास, 'मैं' के एहसास के साथ गिर जाता है। जो शेष बचता है, वह इन पत्रों में परिलक्षित होता है—चित्त की स्पष्टता और खुलापन, एक बुद्धिमान और मुक्त आत्मा।

जैसा कि अजान चाह कहते हैं, इसे आजमा कर क्यों न देखें?

---

## अनात्म (मैं नहीं)

जब कोई मृत्यु को नहीं समझता, तो जीवन बहुत भ्रमित करने वाला हो सकता है।

यदि हमारा शरीर वास्तव में हमारा होता, तो वह हमारे आदेशों का पालन करता। यदि हम कहते, "बूढ़े मत हो," या "मैं तुम्हें बीमार होने से मना करता हूँ," तो क्या यह हमारी बात मानता है? नहीं, यह कोई ध्यान नहीं देता।

हमने केवल इस घर को किराए पर लिया है, हम इसके मालिक नहीं हैं। यदि हम सोचते हैं कि यह हमारा है, तो जब हमें इसे छोड़ना होगा, तो हम पीड़ित होंगे। लेकिन वास्तव में, स्थायी 'आत्मा' जैसी कोई चीज नहीं है, कुछ भी ठोस या अपरिवर्तनीय नहीं है जिसे हम पकड़ सकें।

बुद्ध ने परमार्थ सत्य और पारंपरिक सत्य के बीच अंतर किया।

'आत्मा' या 'मैं' का विचार केवल एक अवधारणा है, एक परंपरा है—अमेरिकी, थाई, आचार्य, छात्र—ये सभी परंपराएं हैं। अंततः कोई भी मौजूद नहीं है, केवल पृथ्वी, अग्नि, जल और वायु—ये तत्व हैं जो अस्थायी रूप से जुड़े हुए हैं।

हम शरीर को एक व्यक्ति, 'मैं' कहते हैं, लेकिन अंततः कोई 'मैं' नहीं है, केवल अनात्म है।

अनात्म को समझने के लिए, आपको ध्यान करना होगा। यदि आप केवल बौद्धिक रूप से सोचेंगे, तो आपका सिर फट जाएगा।

एक बार जब आप अपने दिल में अनात्म को समझ लेते हैं, तो जीवन का बोझ हल्का हो जाएगा। आपका पारिवारिक जीवन, आपका काम, सब कुछ बहुत आसान हो जाएगा।

जब आप 'स्वयं' से परे देखते हैं, तो आप अब खुशी से नहीं चिपके रहते, और जब आप अब खुशी से नहीं चिपके रहते, तो आप वास्तव में खुश होना शुरू कर सकते हैं।

---

## छोटा और सीधा

पास के प्रांत से एक धर्मनिष्ठ, बुजुर्ग ग्रामीण महिला वाट पाह पोंग की तीर्थयात्रा पर आई।

उसने अजान चाह से कहा कि वह केवल थोड़े समय के लिए ही रुक सकती है, क्योंकि उसे अपने परपोते-पोतियों की देखभाल करने के लिए वापस जाना है। चूंकि वह एक बूढ़ी महिला है, उसने पूछा कि क्या वे कृपया उसे एक संक्षिप्त धम्म प्रवचन दे सकते हैं।

उन्होंने बड़े जोर के साथ उत्तर दिया, "अरे, सुनो! यहां कोई नहीं है, बस यही (तथता) है। कोई मालिक नहीं, कोई बूढ़ा होने वाला नहीं, कोई युवा होने वाला नहीं, अच्छा या बुरा, कमजोर या मजबूत होने वाला कोई नहीं।

बस यही, बस इतना ही; प्रकृति के विभिन्न तत्व अपना खेल खेल रहे हैं, सब शून्य। कोई पैदा नहीं हुआ और कोई मरने वाला नहीं।

जो मृत्यु की बात करते हैं वे अज्ञानी बच्चों की भाषा बोल रहे हैं। चित्त की भाषा में, धम्म की भाषा में, ऐसी कोई चीज नहीं है।

जब हम बोझ उठाते हैं, तो वह भारी होता है। जब उसे उठाने वाला कोई नहीं होता, तो दुनिया में कोई समस्या नहीं होती। अच्छे या बुरे या किसी भी चीज की तलाश मत करो। कुछ भी मत बनो। इससे ज्यादा कुछ नहीं है; बस यही।"

---

## भूमिगत जल

धम्म किसी का नहीं है; इसका कोई मालिक नहीं है। यह दुनिया में तब उत्पन्न होता है जब कोई दुनिया प्रकट होती है, फिर भी सत्य के रूप में अकेला खड़ा होता है।

यह हमेशा यहां है, अचल, असीम, उन सभी के लिए जो इसे खोजते हैं। यह भूमिगत जल की तरह है—जो कोई भी कुआं खोदता है उसे यह मिल जाता है। फिर भी आप खोदें या न खोदें, यह हमेशा यहां है, सभी चीजों के नीचे।

धम्म की अपनी खोज में, हम बहुत दूर खोजते हैं, हम बहुत आगे निकल जाते हैं, और सार को नजरअंदाज कर देते हैं। धम्म 'वहां बाहर' नहीं है, जिसे दूरबीन के माध्यम से देखी गई लंबी यात्रा द्वारा प्राप्त किया जा सके।

यह ठीक यहां है, हमारे सबसे करीब, हमारा असली सार, हमारा असली 'स्वयं'— जो कि कोई 'स्वयं' नहीं है।

जब हम इस सार को देखते हैं, तो कोई समस्या नहीं होती, कोई परेशानी नहीं होती। अच्छा, बुरा, सुख, दुख, प्रकाश, अंधेरा, अपना, पराया—सब शून्य घटनाएं हैं। यदि हम इस सार को जान लेते हैं, तो हम अपनी 'मैं' की पुरानी भावना के लिए मर जाते हैं और वास्तव में मुक्त हो जाते हैं।

हम त्यागने के लिए अभ्यास करते हैं, प्राप्त करने के लिए नहीं। लेकिन इससे पहले कि हम मन और शरीर को त्याग सकें, हमें उनकी सच्ची प्रकृति को जानना होगा। तब अनासक्ति (विराग) स्वाभाविक रूप से उत्पन्न होती है।

कुछ भी 'मैं' या 'मेरा' नहीं है, सब अनित्य है। लेकिन हम क्यों नहीं कह सकते कि निर्वाण 'मेरा' है?

क्योंकि जो लोग निर्वाण का साक्षात्कार करते हैं, उनके पास 'मैं' या 'मेरे' के विचार नहीं होते। यदि होते, तो वे निर्वाण का साक्षात्कार नहीं कर पाते। यद्यपि वे शहद की मिठास जानते हैं, वे यह नहीं सोचते, "मैं शहद की मिठास चख रहा हूं।"

धम्म का मार्ग आगे चलते रहना है। लेकिन सच्चे धम्म में आगे जाना नहीं है, पीछे जाना नहीं है, और स्थिर खड़े रहना भी नहीं है।

---

## बुद्ध का सुख

यदि सब कुछ अनित्य, दुख और अनात्म है, तो अस्तित्व का क्या मतलब है?

एक आदमी नदी को बहते हुए देखता है। यदि वह नहीं चाहता कि वह बहे, अपने स्वभाव के अनुसार लगातार बदले, तो उसे बहुत दर्द होगा।

दूसरा आदमी समझता है कि नदी का स्वभाव लगातार बदलना है, चाहे उसकी पसंद और नापसंद कुछ भी हो, और इसलिए वह पीड़ित नहीं होता।

अस्तित्व को इस प्रवाह के रूप में जानना, जो स्थायी सुख से खाली है, 'स्व' से शून्य है—उसका अर्थ है उसे पाना जो स्थिर है और दुख से मुक्त है; दुनिया में सच्ची शांति पाना।

"तब," कुछ लोग पूछ सकते हैं, "जीवन का अर्थ क्या है? हम क्यों पैदा हुए हैं?"

मैं आपको नहीं बता सकता। आप क्यों खाते हैं? आप इसलिए खाते हैं ताकि आपको और न खाना पड़े। आप इसलिए पैदा हुए हैं ताकि आपको दोबारा पैदा न होना पड़े।

चीजों की सच्ची प्रकृति, उनकी अनात्म के बारे में बोलना कठिन है। शिक्षाओं को सुनने के बाद, समझने के साधन विकसित करने चाहिए।

हम अभ्यास क्यों करते हैं? यदि कोई 'क्यों' नहीं है, तो हम शांति से हैं। जो इस तरह अभ्यास करता है, शोक उसका पीछा नहीं कर सकता।

पांच स्कंध हत्यारे हैं। शरीर से जुड़े होने पर, हम मन से जुड़ेंगे, और इसके विपरीत। हमें अपने मन पर विश्वास करना बंद करना होगा।

संयम और निरंतर स्मृति विकसित करने के लिए शील का, और चित्त को शांत करने के लिए समाधि का उपयोग करें। तब आप खुशी और नाराजगी को उठते हुए देखेंगे और किसी का भी अनुसरण नहीं करेंगे, यह महसूस करते हुए कि सभी अवस्थाएं अनित्य, दुख और शून्य हैं।

स्थिर रहना सीखें। इस स्थिरता में बुद्ध का सच्चा सुख आएगा।

---

## आम चुनना

जब आपके पास प्रज्ञा होती है, तो इंद्रिय विषयों के साथ संपर्क—चाहे अच्छा हो या बुरा, सुखद हो या दर्दनाक—आम के पेड़ के नीचे खड़े होकर फल इकट्ठा करने जैसा होता है, जबकि दूसरा व्यक्ति ऊपर चढ़ता है और हमारे लिए उन्हें नीचे गिराता है।

हमें अच्छे और सड़े हुए आमों के बीच केवल चयन करना है, और हम अपनी ताकत बर्बाद नहीं करते क्योंकि हमें पेड़ पर चढ़ना नहीं पड़ता।

इसका क्या मतलब है? हमारे पास आने वाले सभी इंद्रिय विषय हमारे लिए ज्ञान ला रहे हैं। हमें उन्हें सजाने-संवारने की आवश्यकता नहीं है।

आठ लोक-धम्म—लाभ और हानि, यश और अपयश, प्रशंसा और निंदा, सुख और दुख—अपने आप आते हैं। यदि आपके चित्त ने शांति और प्रज्ञा विकसित कर ली है, तो आप चुनने और बीनने का सुख ले सकते हैं।

जिसे दूसरे अच्छा या बुरा, यहां या वहां, खुशी या पीड़ा कह सकते हैं, वह सब आपके लाभ के लिए है, क्योंकि कोई और आमों को नीचे गिराने के लिए ऊपर चढ़ा है, और आपको डरने की कोई बात नहीं है।

आठ लोक-धम्म आपके लिए नीचे गिरने वाले आमों की तरह हैं। चिंतन करने, इकट्ठा करने के लिए अपनी समाधि और शांति का उपयोग करें। यह जानना कि कौन से फल अच्छे हैं और कौन से सड़े हुए हैं, प्रज्ञा या विपस्सना कहलाता है।

आप इसे बनाते या गढ़ते नहीं हैं। यदि प्रज्ञा है, तो विपस्सना स्वाभाविक रूप से उत्पन्न होती है। यद्यपि मैं इसे प्रज्ञा कहता हूं, आपको इसे कोई नाम देने की आवश्यकता नहीं है।

---

## कालातीत बुद्ध

मूल चित्त/मन शुद्ध, साफ पानी की तरह सबसे मीठे स्वाद के साथ चमकता है। लेकिन अगर दिल शुद्ध है, तो क्या हमारा अभ्यास खत्म हो गया है?

नहीं, हमें इस पवित्रता से भी नहीं चिपकना चाहिए। हमें सभी द्वैत, सभी अवधारणाओं, सभी बुरे, सभी अच्छे, सभी शुद्ध, सभी अशुद्ध से परे जाना होगा।

हमें 'स्वयं' और 'अनात्म' से परे, जन्म और मृत्यु से परे जाना होगा। पुनर्जन्म लेने के लिए 'स्वयं' को देखना दुनिया की असली परेशानी है। सच्ची पवित्रता असीम, अछूत, सभी विपरीत और सभी सृजन से परे है।

हम बुद्ध, धम्म और संघ की शरण लेते हैं। यह दुनिया में प्रकट होने वाले प्रत्येक बुद्ध की विरासत है। यह बुद्ध क्या है?

जब हम प्रज्ञा की आंख से देखते हैं, तो हम जानते हैं कि बुद्ध कालातीत हैं, अजन्मे हैं, किसी भी शरीर, किसी भी इतिहास, किसी भी छवि से असंबंधित हैं। बुद्ध सभी

अस्तित्व का आधार हैं, अचल मन के सत्य का साक्षात्कार हैं।

इसलिए बुद्ध भारत में सम्बुद्ध नहीं हुए। वास्तव में वे कभी सम्बुद्ध नहीं हुए, कभी पैदा नहीं हुए, और कभी नहीं मरे। यह कालातीत बुद्ध हमारा असली घर है, हमारा निवास स्थान है।

जब हम बुद्ध, धम्म और संघ की शरण लेते हैं, तो दुनिया की सभी चीजें हमारे लिए मुक्त हो जाती हैं। वे हमारे आचार्य बन जाते हैं, जीवन की एक सच्ची प्रकृति की घोषणा करते हैं।

---

## हाँ, मैं ज़ेन बोलता हूँ

एक आगंतुक ज़ेन छात्र ने अजान चाह से पूछा, “आपकी उम्र क्या है? क्या आप साल भर यहाँ रहते हैं?”

“मैं कहीं नहीं रहता,” उन्होंने जवाब दिया। “ऐसी कोई जगह नहीं है जहाँ आप मुझे पा सकें। मेरी कोई उम्र नहीं है। उम्र होने के लिए, आपको अस्तित्व में होना चाहिए, और यह सोचना कि आप अस्तित्व में हैं, पहले से ही एक समस्या है।

समस्याएं न बनाएं; फिर दुनिया में भी कोई समस्या नहीं होगी। ‘स्वयं’ न बनाएं। कहने के लिए और कुछ नहीं है।”

शायद ज़ेन छात्र ने यह झलक देखी कि विपस्सना का चित्त ज़ेन के चित्त से अलग नहीं है।

---

## बिना बजा घंटा

दुनिया में रहते हुए और ध्यान का अभ्यास करते हुए, आप दूसरों को एक ऐसे घंटे (गोंग) की तरह लगेंगे जिसे बजाया नहीं गया है और जो कोई आवाज नहीं कर रहा है।

वे आपको बेकार, पागल, हारा हुआ मानेंगे; लेकिन वास्तव में, ठीक इसके विपरीत सत्य है।

सत्य असत्य में छिपा है, नित्यता अनित्यता में छिपी है।

---

## कुछ खास नहीं

लोगों ने मेरे अपने अभ्यास के बारे में पूछा है। मैं ध्यान के लिए अपने मन को कैसे तैयार करता हूँ?

कुछ खास नहीं है। मैं बस इसे वहीं रखता हूँ जहां यह हमेशा रहता है।

वे पूछते हैं, "तो क्या आप अरहंत हैं?" क्या मुझे पता है?

मैं एक पेड़ की तरह हूँ, जो पत्तियों, फूलों और फलों से भरा है। पक्षी खाने और घोंसला बनाने आते हैं। फिर भी पेड़ खुद को नहीं जानता। वह अपनी प्रकृति का पालन करता है; वह जैसा है वैसा है।

---

## तुम्हारे अंदर कुछ नहीं है, बिल्कुल कुछ नहीं

भिक्षु के रूप में मेरे तीसरे वर्ष में, मुझे समाधि और प्रज्ञा की प्रकृति के बारे में संदेह था। वास्तव में समाधि का अनुभव करने की इच्छा रखते हुए, मैंने अपनी साधना में लगातार प्रयास किया।

जब मैं ध्यान में बैठता, तो मैं प्रक्रिया को समझने की कोशिश करता, और इसलिए मेरा मन विशेष रूप से विचलित हो जाता था। जब मैं विशेष रूप से कुछ नहीं करता था और ध्यान नहीं कर रहा होता था, तो मैं ठीक था। लेकिन जब मैं अपने मन को एकाग्र करने का निश्चय करता, तो वह बहुत उत्तेजित हो जाता।

"क्या हो रहा है?" मैंने सोचा। "ऐसा क्यों होना चाहिए?"

कुछ समय बाद, मुझे एहसास हुआ कि एकाग्रता सांस लेने की तरह है। यदि आप अपनी सांसों को गहरा या उथला, तेज या धीमा करने के लिए मजबूर करने का निश्चय करते हैं, तो सांस लेना मुश्किल हो जाता है। लेकिन जब आप बस चल रहे होते हैं, अपनी सांस लेने और छोड़ने के प्रति स्मृतिमान नहीं होते हैं, तो सांस लेना स्वाभाविक और सहज होता है।

उसी तरह, खुद को शांत होने के लिए मजबूर करने का कोई भी प्रयास केवल आसक्ति और इच्छा की अभिव्यक्ति है और आपके ध्यान को व्यवस्थित होने से रोकेगा।

जैसे-जैसे समय बीतता गया, मैंने बड़ी श्रद्धा और बढ़ती समझ के साथ अभ्यास करना जारी रखा। धीरे-धीरे मैं ध्यान की स्वाभाविक प्रक्रिया को देखने लगा। चूंकि मेरी तृष्णा स्पष्ट रूप से एक बाधा थीं, इसलिए मैंने अधिक खुले तौर पर अभ्यास किया, चित्त के तत्वों की जांच की जैसे वे घटित हुए। मैं बैठा और देखा, बैठा और देखा, बार-बार।

एक दिन, मेरी साधना में बहुत बाद में, मैं रात ११ बजे के बाद कभी चंक्रमण कर रहा था। मेरे विचार लगभग अनुपस्थित थे। मैं एक वन विहार में रह रहा था और दूर गांव में चल रहे एक उत्सव को सुन सकता था।

जब मैं चंक्रमण से थक गया, तो मैं अपनी कुटिया में गया। जैसे ही मैं बैठा, मुझे लगा कि मैं पालथी मारकर बैठने की मुद्रा में उतनी तेजी से नहीं आ सकता जितनी तेजी से मैं चाहता था। मेरा मन स्वाभाविक रूप से गहरी समाधि में प्रवेश करना चाहता था। यह अपने आप हुआ।

मैंने मन में सोचा, "ऐसा क्यों है?" जब मैं बैठा, तो मैं वास्तव में शांत था; मेरा मन दृढ़ और एकाग्र था। ऐसा नहीं था कि मुझे गांव से आने वाले गायन की आवाज़ सुनाई नहीं दे रही थी, लेकिन मैं खुद को उसे न सुनने के लिए भी कर सकता था।

मन के एकाग्र होने पर, जब मैंने इसे आवाज़ों की ओर मोड़ा, तो मैंने सुना; जब मैंने नहीं किया, तो यह शांत था।

यदि आवाज़ें आतीं, तो मैं उस 'स्मृतिमान' को देखता, जो आवाज़ों से अलग था, और चिंतन करता, "यदि यह वह नहीं है, तो और क्या हो सकता है?"

मैं अपने मन और उसके विषय को अलग-अलग खड़ा देख सकता था, जैसे यहाँ यह कटोरा और केतली। मन और आवाज़ें बिल्कुल भी जुड़े नहीं थे। मैं इस तरह जांच करता रहा, और फिर मैं समझ गया। मैंने देखा कि विषय और वस्तु को क्या जोड़े रखता है, और जब वह जुड़ाव टूट गया, तो सच्ची शांति उभरी।

उस अवसर पर, मेरा मन किसी और चीज़ में रुचि नहीं ले रहा था। अगर मुझे अभ्यास करना बंद करना होता, तो मैं अपनी आसानी से ऐसा कर सकता था।

जब कोई भिक्षु अभ्यास करना बंद करता है, तो उसे विचार करना चाहिए: "क्या मैं आलसी हूँ? क्या मैं थका हुआ हूँ? क्या मैं बेचैन हूँ?" नहीं, मेरे मन में कोई आलस्य या थकान या बेचैनी नहीं थी, केवल हर तरह से पूर्णता और पर्याप्तता थी।

जब मैं आराम के लिए रुका, तो केवल बैठना बंद हुआ। मेरा मन वही रहा, अविचल। जैसे ही मैं लेटा, उस क्षण मेरा मन पहले की तरह शांत था।

जैसे ही मेरा सिर तकिए से लगा, मन में एक अंदर की ओर मोड़ आया। मुझे नहीं पता था कि यह कहाँ मुड़ रहा था, लेकिन यह भीतर मुड़ गया, जैसे बिजली का करंट चालू किया जा रहा हो, और मेरा शरीर तेज आवाज़ों के साथ फट गया। स्मृति उतनी ही परिष्कृत थी जितनी संभव लग रही थी।

उस बिंदु को पार करते हुए, मन और अंदर चला गया। अंदर कुछ नहीं था, बिल्कुल कुछ नहीं; वहाँ कुछ भी अंदर नहीं गया, कुछ भी नहीं पहुंच सका। स्मृति थोड़ी देर के लिए अंदर रुकी और फिर बाहर आ गई। ऐसा नहीं कि मैंने इसे बाहर निकाला—नहीं, मैं केवल एक पर्यवेक्षक था, वह जो स्मृतिमान था।

जब मैं इस स्थिति से बाहर आया, तो मैं अपनी सामान्य मानसिक स्थिति में लौट आया, और सवाल उठा, "वह क्या था?"

उत्तर आया, "ये चीजें बस वैसी ही हैं जैसी वे हैं; उन पर संदेह करने की कोई आवश्यकता नहीं है।" बस इतना ही कहा गया, और मेरा मन स्वीकार कर सका।

थोड़ी देर रुकने के बाद, मन फिर से भीतर मुड़ गया। मैंने इसे नहीं मोड़ा, यह खुद मुड़ गया। जब यह अंदर गया, तो यह पहले की तरह अपनी सीमा तक पहुंच गया।

इस दूसरी बार, मेरा शरीर बारीक टुकड़ों में टूट गया, और मन और अंदर चला गया, मौन, पहुंच से बाहर। जब यह अंदर गया और जितनी देर चाहे रुका, तो यह फिर से बाहर आया, और मैं सामान्य हो गया। इस समय के दौरान, मन अपने स्वयं का अभिनय कर रहा था।

मैंने इसे किसी विशेष तरीके से आने और जाने के लिए बनाने की कोशिश नहीं की। मैंने केवल खुद को स्मृतिमान और पर्यवेक्षक बनाया। मैंने संदेह नहीं किया। मैं बस बैठा रहा और चिंतन करता रहा।

तीसरी बार जब मन अंदर गया, तो पूरी दुनिया टूट गई: पृथ्वी, घास, पेड़, पहाड़, लोग, सब कुछ बस आकाश था। कुछ नहीं बचा। जब मन अंदर गया और अपनी इच्छा अनुसार रहा, और जितनी देर तक रह सकता था रहा, तो मन वापस आ गया, और सामान्य हो गया।

मुझे नहीं पता कि यह कैसे रहा; ऐसी चीजें देखना और उनके बारे में बोलना मुश्किल है। इसकी तुलना करने के लिए कुछ भी नहीं है।

इन तीन घटनाओं में से, कौन कह सकता था कि क्या हुआ था? कौन जान सकता था? मैं इसे क्या कह सकता था? मैंने यहाँ जो कुछ भी कहा है वह सब मन की प्रकृति का मामला है। मानसिक कारकों और चेतना की श्रेणियों की बात करना आवश्यक नहीं है।

दृढ़ श्रद्धा के साथ मैं अभ्यास में लगा रहा, अपना जीवन दांव पर लगाने को तैयार, और जब मैं इस अनुभव से उभरा तो पूरी दुनिया बदल चुकी थी। सारा ज्ञान और समझ बदल गई थी।

मुझे देखने वाला कोई सोच सकता था कि मैं पागल हूँ। वास्तव में, मजबूत स्मृति के बिना कोई व्यक्ति शायद पागल हो गया होता, क्योंकि दुनिया में कुछ भी पहले जैसा नहीं था। लेकिन वास्तव में वह बस 'मैं' था जो बदल गया था, और फिर भी मैं वही व्यक्ति था।

जब हर कोई एक तरह से सोच रहा होता, तो मैं दूसरी तरह से सोच रहा होता; जब वे एक तरह से बोलते, तो मैं दूसरी तरह से बोलता। मैं अब बाकी मानव जाति के साथ नहीं दौड़ रहा था।

जब मेरा मन अपनी शक्ति के शिखर पर पहुंचा, तो यह मूल रूप से मानसिक ऊर्जा का, एकाग्रता की ऊर्जा का मामला था। जिस अवसर का मैंने अभी वर्णन किया है, अनुभव समाधि की ऊर्जा पर आधारित था। जब समाधि इस स्तर तक पहुंचती है, तो विपस्सना अनायास बहती है।

यदि आप इस तरह अभ्यास करते हैं, तो आपको बहुत दूर खोजने की आवश्यकता नहीं है। मित्र, तुम इसे आजमाते क्यों नहीं?

एक नाव है जिसे आप दूसरे किनारे पर ले जा सकते हैं। उसमें क्यों नहीं कूदते? या आप कीचड़ और गंदगी पसंद करते हैं? मैं किसी भी समय चप्पू चलाकर दूर जा सकता था, लेकिन मैं आपका इंतजार कर रहा हूँ।

---

## समापन में

समापन में, मुझे आशा है कि आप अपनी यात्रा जारी रखेंगे और बहुत प्रज्ञा के साथ अभ्यास करेंगे।

उस समझ का उपयोग करें जिसे आपने अभ्यास में दृढ़ रहने के लिए पहले ही विकसित कर लिया है। यह आपके विकास के लिए, और भी अधिक समझ और प्रेम को गहरा करने के लिए आधार बन सकता है।

आप अपनी साधना को कई तरीकों से गहरा कर सकते हैं। यदि आप अभ्यास में डरपोक हैं, तो अपने मन के साथ काम करें ताकि आप उस पर काबू पा सकें।

उचित प्रयास और समय के साथ, समझ अपने आप खुल जाएगी। लेकिन सभी मामलों में, अपनी स्वाभाविक प्रज्ञा का उपयोग करें।

हमने जो बात की है, वह वह है जो मुझे लगता है कि आपके लिए सहायक है। यदि आप वास्तव में ऐसा करते हैं, तो आप सभी संदेहों के अंत तक आ सकते हैं। आप वहां आते हैं जहां आपके पास अब और प्रश्न नहीं हैं, उस मौन के स्थान पर, उस स्थान पर जहां बुद्ध के साथ, धम्म के साथ, ब्रह्मांड के साथ एकत्व है।

और केवल आप ही ऐसा कर सकते हैं।

अब से यह आप पर निर्भर है।