

عملی راسته

## باب اول

### نروان کا راستہ

#### ۱ تزکیۂ نفس

۱. انسان کے اوہام اور آزار کا سرچشمہ دنیاوی ہوسیں ہے۔ ان دنیاوی ہوسوں کی بندش سے نجات پانے کے لیے پانچ طریقے ہوتے ہیں۔

پہلا طریقہ ہے، درست نقطہ نظر سے چیزوں کو دیکھ کر ان اسباب اور کیفیات کو اچھی طرح سمجھنا۔ چونکہ تمام اذیتوں کا ماخذ دنیاوی ہوس و وابستگی ہے اور چونکہ ہوس و وابستگی کا تعلق غلط مشاہدے سے ہے اور غلط مشاہدہ انانیت کی وجہ سے ہوتا ہے جس کی وجہ سے اسباب اور کیفیات کے اصول کی اہمیت کو نظر انداز کرنے کا خیال پیدا ہوتا ہے۔ اس غلط نقطہ نظر پر اصرار کرتے ہوئے دنیاوی ہوسیں پیدا ہو جاتی ہیں اور اس سے اوہام اور اذیتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس لیے یہ ٹھیک سے سمجھنا چاہیے کہ دنیاوی ہوسوں کے مٹ جانے سے ایسی حالت مل سکتی ہے جس میں کوئی اذیت نہ ہو۔

دوسرا طریقہ یہ ہے کہ ضبط ذہن سے آرزوؤں پر قابو پا کر دنیاوی ہوسوں کو ختم کرنا۔ اس طرح ذہن پر اثر آفرین قابو پانے سے آنکھ، کان، ناک، زبان، بدن اور ذہن میں پیدا ہونے والی آرزوؤں کو دبا کر دنیاوی ہوسوں کو پیدا کرنے والی جڑ کو کاٹ

دانا ہے۔

تیسرا طریقہ چیزوں کو صحیح طور پر استعمال کرنے کا خیال رکھنا ہے۔ کپڑے پہنتے یا کھانا کھاتے وقت ایسا خیال نہیں کرنا چاہیے کہ یہ تفریح کے لیے ہے۔ کپڑے تو گرمی یا سردی سے بچنے کے لیے اور شرم چھپانے کے لیے ہوتے ہیں اور کھانا تو بدن پالنے کے لیے ہوتا ہے جو نروان اور صفت بدھ کے حصول کی مشق کرتا ہے۔ اس درست خیال سے دنیاوی ہوسیں پیدا نہیں ہو سکتیں۔

چوتھا طریقہ تحمل پیدا کرنا ہے۔ گرمی، سردی، بھوک، پیاس، دوسروں کی گالیاں اور توہین برداشت کرنے سے بدن کو جلانے والی دنیاوی ہوسوں کی آگ بجھ جاتی ہے۔

پانچواں طریقہ خطرات کو دیکھنا اور ان سے گریز کرنا ہے۔ جس طرح عقلمند آدمی جنگلی گھوڑوں یا پاگل کتوں سے دور رہتا ہے اس طرح لوگوں کو نہ تو برے آدمیوں سے دوستی کرنی چاہیے اور نہ ایسی جگہوں پر جانا چاہیے جہاں دانا لوگ جانے سے گریز کرتے ہیں۔ احتیاط اور تدبیر اختیار کرنا چاہیے۔ ایسا کرنے سے دنیاوی ہوسوں کی آگ بجھ جاتی ہے۔

۲. اس دنیا میں پانچ قسم کی خواہشات ہیں۔

آنکھوں کے ذریعے دیکھی جانے والی شکلوں کی وجہ سے ، کانوں کے ذریعے سنی جانے والی آوازوں کی وجہ سے ، ناک سے سونگھی جانے والی خوشبوؤں کی وجہ سے ، زبان کے ذریعے محسوس کیے جانے والے ذائقے اور بدن کے ذریعے محسوس کی جانے والی چیزوں کی وجہ سے خواہشات پیدا ہوتی ہیں ۔ ان پانچ دروازوں سے بدن میں عیش و آرام کی محبت پیدا ہوتی ہے ۔

زیادہ تر لوگ اپنے بدن کی آرام طلبی کی محبت سے متاثر ہو کر آرام کے بعد اُتے والی مصیبت کو نہیں دیکھتے اور جیسے جنگل میں شکاری کے جال میں ہرن پھنس جاتا ہے ویسے ہی شیطان کے پھیلائے ہوئے جال میں پھنس جاتے ہیں ۔ سچ مچ خواہشات کے یہ پانچ دروازے سب سے خطرناک جال ہیں ۔ ان جالوں میں پھنس کر لوگوں میں دنیاوی ہوسیں پیدا ہوتی ہیں اور اذیتیں اٹھانے لگتے ہیں ۔ اس لیے لوگوں کو ان پھندوں سے بچنے کا طریقہ جاننا چاہیے۔

۳. دنیاوی ہوسوں سے آزاد ہونے کا کوئی ایک طریقہ نہیں ہے مثلاً ہم سانپ ، مگرمچھ ، چڑیا ، کتے ، لومڑی اور بندر کو ، جو طبیعت کے لحاظ سے بالکل مختلف ہیں ، پکڑ کر مضبوط رسی سے باندھ کر چھڑا دیں تو یہی چھ جانور اپنے اپنے مزاج کے مطابق اپنے طریقوں سے اپنی اپنی پناہ گاہ میں جانے کی کوشش کریں گے ۔ سانپ اپنے بل میں ، مگرمچھ پانی میں ، چڑیا آسمان میں ، کتا گاؤں میں ، لومڑی میدان میں اور بندر جنگل میں جانے کی کوشش کرے گا ۔ رسی میں بندھے ہونے کی وجہ سے وہ آپس میں لڑیں گے اور جو سب سے طاقتور ہوگا وہ دوسروں کو اپنے ساتھ گھسیٹ کر لے جائے گا ۔

اس حکایت کے جانوروں کی طرح لوگ آنکھوں، کانوں، ناک، زبان، بدن اور ذہن کے چھ احساسات سے گھسیٹے جا رہے ہیں اور ان میں سب سے طاقتور احساس کے قابو میں رہتے ہیں جو خواہشات کے زیر اثر ہیں۔

اگر ان جانوروں کو ایک ستون سے باندھ دیا جائے تو پہلے وہ آزاد ہونے کی کوشش کرتے رہیں گے۔ پھر وہ تھک کر چور ہو جائیں گے اور ستون کے پاس پڑے رہیں گے۔ اسی طرح اگر لوگ ذہن کی مشق کریں اور اس پر قابو پا لیں تو وہ دوسرے پانچ احساسات سے نہیں گھسیٹے جائیں گے۔ اگر لوگ ذہن کو قابو میں رکھیں تو حال اور مستقبل میں ان کو مسرت حاصل ہو گی۔

۴. لوگ اپنی انا کی تسلی کی خواہش کرتے ہیں جو شہرت اور تحسین کی خواہش ہے۔ لیکن شہرت اور تحسین تو لوبان کی مانند ہوتی ہے جو کچھ دیر جل کر بجھ جاتا ہے۔ اگر لوگ شہرت اور عزت کا پیچھا کر کے حقیقت کے راستے کو چھوڑ دیں تو وہ سخت خطرے میں ہوں گے اور کچھ دیر بعد پچھنائیں گے۔

جو آدمی شہرت، دولت اور محبت کا پیچھا کرتا ہے وہ اس بچے کی مانند ہے جو چھری کی دھار پر لگے ہوئے شہد کو چاٹتا ہے۔ شہد کی مٹھاس کا مزہ لیتے وقت وہ اپنی زبان کو کاٹ لیتا ہے۔ وہ اس آدمی کی مانند ہے جو تیز ہوا کے خلاف مشعل ہاتھ میں لے جانے کی کوشش کرتا ہے۔ مشعل یقیناً اس کے ہاتھوں اور چہرے کو جلا دے گی۔

آدمی کو لالچ ، غصہ اور بے وقوفی سے بھرے ذہن پر اعتماد نہیں کرنا چاہیے۔ ذہن کو آزادی سے پھرنے نہیں دینا چاہیے بلکہ اس پر سختی سے قابو پانا چاہیے۔

۵. ذہن پر مکمل قابو پانا بہت مشکل کام ہے۔ جو آدمی نروان پانا چاہتا ہے اس کو اپنی ہوس کی آگ سے نجات پانی چاہیے۔ جیسے سوکھی گھاس کو اپنے کاندھے پر رکھنے والا آدمی آگ کی چنگاریوں سے دور رہتا ہے ویسے نروان کو تلاش کرنے والے کو اس ہوس کی آگ سے دور رہنا چاہیے۔

لیکن خوبصورت شکل کو دیکھ کر اس سے لگاؤ ہونے کے خوف سے آنکھیں نکال لینا تو بڑی بے وقوفی کی بات ہے۔ چونکہ ذہن تو آقا ہے اس لیے ذہن پر قابو پانے سے آنکھوں کی ہوس مٹ جاتی ہے۔

نروان کے راستے پر چلنا مشکل ہے لیکن اس راستے پر چلنے کا ذہن نہ ہو تو لوگوں کو اور مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ نروان پانے کے بغیر اس حیات و موت کی دنیا میں تکلیف ہی تکلیف بھری ہوئی ہے۔

نروان کے راستے پر چلنا ایسا ہی ہے جیسے بیل کا بھاری بوجھ پیٹھ پر لاد کر کیچڑ میں سے گزرنا۔ اگر بیل دوسری باتوں کی طرف خیال دے بغیر چلتا رہے تو کیچڑ پار کر سکے گا اور آرام کر سکے گا۔ اسی طرح اگر ذہن پر قابو ہو اور آدمی درست راستے پر چلتا رہے تو خواہشات کے کیچڑ کو پار کر سکے گا اور ساری تکالیف مٹ جائیں گی۔

۶. نروان کے راستے کو تلاش کرنے والوں کو اپنی انا کے غرور کو چھوڑنا چاہیے اور عاجزی کے ساتھ بدھ کی تعلیمات کے نور کو قبول کرنا چاہیے۔ دنیا کے سارے جواہرات ، سونا اور چاندی بھی حکمت اور نیکی کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔

تندرستی پانے کے لیے ، اپنے خاندان والوں کو سچی خوشی دینے کے لیے اور سب لوگوں کو سکون دینے کے لیے ہمیں سب سے پہلے اپنے ذہن پر قابو پانا چاہیے۔ اگر آدمی اپنے ذہن پر قابو پا سکے تو اسے نروان کا راستہ مل سکے گا اور سبھی حکمت اور نیکیاں خود بخود ملیں گی۔

جیسے زمین میں سے جواہرات نکلتے ہیں ویسے ہی نیکی اچھے اعمال سے پیدا ہوتی ہے اور پرسکون و پاکیزہ ذہن میں سے حکمت پیدا ہوتی ہے۔ انسانی زندگی کی بھول بھلیوں میں سے امن کے ساتھ گزرنے کے لیے آدمی کو حکمت کے نور اور نیکی کی رہنمائی کی ضرورت ہے۔

بدھ کی تعلیمات ، جن میں انہوں نے لوگوں سے کہا کہ لالچ ، غصہ اور بے وقوفی چھوڑو ، اچھی تعلیمات ہیں اور ان کی تعلیمات پر عمل کرنے والوں کو اچھی زندگی کی خوشی حاصل ہوتی ہے۔

۷. انسان کا ذہن اکثر اسی طرف مائل ہو جاتا ہے جس طرف اس کا خیال کرتا ہے۔ اگر وہ لالچ کو پروان چڑھائے تو وہ زیادہ لالچی ہو جاتا ہے ، غصے کا خیال اٹھے تو اس کو زیادہ غصہ آتا ہے اور بے وقوفی کے خیالات پیدا ہوں تو اس کی طرف مائل ہو جاتا ہے۔

فصل کے وقت کسان اپنے گلوں کو باندھ کر رکھتے ہیں تاکہ کہیں وہ باڑ توڑ کر دوسروں کے کھیتوں میں گھس نہ جائیں۔ اگر وہ گھس جائیں تو شکایت کا سبب بن جائے گا یا ان کو مار دیا جائے گا۔ ٹھیک اسی طرح لوگوں کو بے ایمانی اور مصائب سے اپنے ذہن کو اچھی طرح بچانا چاہیے۔ انہیں لالچ، غصہ اور بے وقوفی میں پیچان پیدا کرنے والے خیالات کو اپنے ذہن سے نکال دینا چاہیے اور فیاضی اور مہربانی پیدا کرنے والے خیالات کو پروان چڑھانا چاہیے۔

جب بہار آتی ہے اور میدان میں پری گھاس لہلہانے لگتی ہیں تو کسان اپنے مویشیوں کو کھولتے ہیں لیکن اس وقت بھی وہ ان کی نگرانی سے غافل نہیں ہوتے ہیں۔ لوگوں کو چاہیے کہ اسی طرح اپنے ذہن پر کڑی نظر رکھیں۔

۸. ایک بار شاکھی منی بدھ کوشامبی نامی ایک شہر میں ٹھرے ہوئے تھے۔ اس شہر میں ان کو ناپسند کرنے والا ایک آدمی تھا۔ اس نے شہر کے بدمعاشوں کو رشوت دے کر بدھ کے بارے میں غلط افواہیں پھیلائیں۔ ایسی حالت میں بدھ کے شاگردوں کے لیے ضرورت کے مطابق کھانا ملنا مشکل ہو گیا اور شہر میں ان کو گالیاں سننی پڑیں۔

آنند نے شاکھی منی سے کہا۔ ”ہمیں ایسے شہر میں نہیں ٹھرنا چاہیے۔ کوئی دوسرا اچھا شہر ہوگا۔“ بدھ نے جواب دیا ”اگر دوسرا شہر بھی ایسا ہوا تو ہم کیا کریں گے؟“



”تو پھر کیا ہم دوسرے شہر چلے جائیں گے“  
بدھ نے کہا - ”نہیں آئند ! اس طرح تو یہ  
سلسلہ کبھی ختم نہیں ہوگا - بہتر یہ ہے کہ ہم  
یہیں رہیں اور صبر کے ساتھ گالیاں سنیں تا آنکہ  
یہ ختم نہ ہو جائیں - تب ہم دوسری جگہ  
جائیں۔

” اس دنیا میں سود و زیاں ، طعن و احترام ،  
تحسین و نفرین اور آزار و آرام ہیں - نروان والے  
ان خارجی چیزوں کے اختیار میں نہیں ہوتے - یہ  
چیزیں ان تک آتے ہی ختم ہو جاتی ہیں -“

## ۲

### طرز عمل کا اچھا راستہ

۱. نروان کے راستے پر چلنے والے کو ہمیشہ بدن ،  
قول اور ذہن پاک رکھنے پر توجہ دینی چاہیے -  
بدن پاک رکھنے کے لیے کسی بھی جانور کو نہیں  
مارنا چاہیے ، چوری نہیں کرنی چاہیے اور زنا کاری  
سے پرہیز کرنا چاہیے - قول پاک رکھنے کے لیے جھوٹ  
نہیں بولنا چاہیے ، کسی کو گالی نہیں دینی چاہیے  
، کسی کو ٹھگنا نہیں چاہیے اور بکواس نہیں کرنی  
چاہیے - ذہن پاک رکھنے کے لیے لالچ ، غصہ اور غلط  
فیصلے کو ختم کرنا چاہیے -

اگر ایک آدمی کا ذہن آلودہ ہے تو اس کا عمل  
بھی آلودہ ہو جائے گا اور اگر اس کا عمل آلودہ ہو  
گیا تو وہ تکلیف سے نجات نہیں پاسکے گا - اس لیے  
ذہن اور عمل کو پاک رکھنا سب سے اہم بات ہے -

۲. پرانے زمانے میں ایک دولتمند بیوہ تھی جو اپنی مہربانی ، انکسار اور خوش اخلاقی کی وجہ سے بہت مشہور تھی - اس کے گھر میں ایک نوکرانی تھی جو بہت ہوشیار اور محنتی تھی -

ایک دن اس نوکرانی نے سوچا - " میری مالکن کو بہت شہرت حاصل ہے - آیا وہ فطری طور پر اچھی ہے یا ماحول نے اسے اچھا بنایا ہے ؟ میں اس کی آزمائش کروں گی -"

اگلے دن وہ نوکرانی دوپہر تک اپنی مالکن کے پاس نہیں گئی - مالکن بہت ناراض ہو گئی اور اس نے نوکرانی کو ڈانٹا - " کیوں اتنی دیر ہو گئی ؟" نوکرانی نے جواب دیا- " اگر میں ایک یا دو دن تساہل برتوں تو آپ کو بے صبر نہیں ہونا چاہیے۔" یہ سن کر مالکن کو بہت غصہ آیا -

دوسرے دن نوکرانی پھر دیر سے اٹھی - مالکن کو بہت غصہ آیا اور اس نے نوکرانی کو ڈنڈے سے پیٹا - یہ واقعہ مشہور ہو گیا اور وہ بیوہ بدنام ہو گئی -

۳. بہت سے لوگ اس مالکن کی طرح ہوتے ہیں - جب تک وہ اپنے ماحول سے مطمئن ہوتے ہیں تو وہ مہربان ، منکسر مزاج اور پرسکون رہتے ہیں - لیکن اگر ان کا ماحول بدل جائے اور وہ اس سے مطمئن نہ ہو سکیں تو کیا پھر بھی وہ پہلے کی طرح رہیں گے ؟ یہ کہا نہیں جا سکتا -

ہم آدمی کو اسی وقت اچھا کہہ سکتے ہیں جب وہ اپنے لیے ناخوشگوار الفاظ سننے یا دوسرے آدمی اس کے ساتھ عداوت کریں یا کھانے ، کپڑے اور رہنے کی سہولت میں کمی ہو تو اس وقت بھی وہ پرسکون رہے اور اعمال نیک کرتا رہے -

اس لیے جو لوگ اس وقت تک پرسکون رہیں اور نیک عمل کریں جب تک کہ اپنے ماحول سے مطمئن ہیں تو وہ حقیقت میں اچھے لوگ نہیں کہلائے جا سکتے ہیں۔ جو لوگ بدھ کی تعلیمات کو مان کر ان کے مطابق اپنے ذہن اور بدن کی تربیت کرتے ہیں وہی پرسکون، منکسر مزاج اور اچھے آدمی کہے جا سکتے ہیں۔

۴. استعمال کی مناسبت کے لحاظ سے اعداد الفاظ کے پانچ جوڑے پائے جاتے ہیں۔ مواقع کے لحاظ سے مناسب الفاظ اور نامناسب الفاظ: وہ الفاظ جو حقائق پر پورے اتریں اور وہ جو پورے نہ اتریں: وہ الفاظ جو خوشگوار معلوم ہوں اور وہ جو ناخوشگوار لگیں: وہ الفاظ جو سودمند ہوں اور وہ جو نقصان دہ ہوں: اور وہ الفاظ جو ہمدردانہ ہوں اور وہ جو نفرت انگیز ہوں۔

الفاظ کی ادائیگی سے قبل احتیاط سے ان کا انتخاب کرنا چاہیے کیونکہ لوگ انہیں سنیں گے اور اچھے یا برے طور پر ان سے متاثر ہوں گے۔ اگر ہمارے ذہن ہمدردی اور دردمندی سے بھرے ہیں تو وہ برے الفاظ کی مزاحمت کریں گے۔ ہمیں لاپرواہی سے نہیں بولنا چاہیے کہ وہ غصے اور نفرت کے جذبات نہ ابھاریں۔ ہم جو الفاظ زبان سے نکالیں وہ ہمیشہ ہمدردی اور حکمت کے ہونے چاہئیں۔

فرض کیجیے کہ ایک آدمی اس زمین پر سے ساری مٹی کو ہٹانا چاہتا ہے۔ وہ ایک بیلچے سے مستقل مزاجی کے ساتھ مٹی کو کھودتا اور پھیلاتا ہے۔ لیکن یہ ایک ناممکن کام ہے۔ اس احمق آدمی کی طرح ہم تمام الفاظ کو ختم کرنے کی توقع نہیں کر سکتے ہیں۔ ہمیں اپنے ذہن کی تربیت کرنی اور اپنے دلوں کو ہمدردی سے بھرنا چاہیے تاکہ ہم دوسرے لوگوں کے الفاظ سے پریشان نہ ہوں۔

اگر ایک آدمی آبی رنگوں سے نیلے آسمان پر تصویر کھینچنے کی کوشش کرے تو یہ ناممکن ہے۔ اسی طرح سوکھی گھاس سے بنائی گئی مشعل سے بڑے دریا کو سکھانا یا اچھی طرح کھائے ہوئے نرم چمڑے کے دو ٹکڑوں کو رگڑ کر ان سے چرمرر کی آواز نکالنا ناممکن ہے۔ ان مثالوں کی طرح لوگوں کو اپنے ذہن کی تربیت کرنی چاہیے تاکہ دوسروں کے الفاظ سے ان کا ذہن منتشر نہ ہو۔

انہیں اپنے ذہن کو زمین کی طرح وسیع، آسمان کی طرح لامحدود، بڑے دریا کی طرح گہرا اور کھائے ہوئے چمڑے کی طرح نرم بنانا چاہیے۔ اگر دشمن آپ کو پکڑے اور سخت اذیت پہنچائے اور آپ میں مزاحمت کا احساس پیدا ہو تو آپ بدھ کی پیروی نہیں کرتے ہیں۔ کوئی بھی صورت حال ہو یہ سوچنا چاہیے۔ ”میرا ذہن بالکل لرزاں نہیں ہے۔ نفرت اور غصے کے الفاظ میرے منہ سے نہیں نکلیں گے۔ میں رحم و ہمدردی کے خیالات سے اپنے دشمن کا احاطہ کروں گا جو ایسے ذہن سے نکلتے ہیں جو تمام ذی حیات کے لیے ہمدردی سے بھرا ہے۔“

۵. ایک لوک کہانی ہے - ایک آدمی نے ایک بانبی دیکھی جو دن میں جلتی اور رات کو دھواں اگلتی تھی - اس نے ایک عقلمند آدمی سے اس کے بارے میں بات کی اور مشورہ لیا - عقلمند آدمی نے اسے تلوار سے اس بانبی کو کھودنے کے لیے کہا - اس آدمی نے ویسا ہی کیا - اس کو بانبی میں سے سب سے پہلے ایک چھڑی ، پھر پانی کے کچھ بلبلے ، ایک دوشاخہ ، ایک صندوقچہ ، ایک کچھوا ، قصائی کی چھری ، گوشت کا ایک ٹکڑا اور آخر میں ایک اڑدہا ملا - اس آدمی نے عقلمند آدمی سے اس کے بارے میں بتایا اور مشورہ لیا - عقلمند آدمی نے مشورہ دیا - " اڑدہا کے سوا باقی سب چیزوں کو پھینک دو - اڑدہے کو اسی طرح رہنے دو - اسے نہ چھیڑو - "

یہ ایک حکایت ہے یہاں " بانبی " کے معنی انسانی جسم ہے - " دن میں جلنے " کا مطلب ہے لوگوں کا پچھلی رات کو سوچی ہوئی باتوں پر دن میں عمل کرنا - " رات کو دھواں نکلنا " کا مطلب دن میں کی ہوئی باتوں کے بارے میں رات کو سوچ کر خوش ہونا یا پچھتانا ہے -

اسی حکایت میں " ایک آدمی " وہ ہے جو نروان کا متلاشی ہے - " عقلمند آدمی " بدھ ہیں - " تلوار " کا مطلب ہے پاک حکمت - " کھودنے " کا مطلب ہے نروان حاصل کرنے کے لیے ضروری کوشش -

اس حکایت میں ”چھڑ“ کا مطلب ہے جہالت -  
 ”بلبلے“ غصہ اور دکھ ہیں۔ ”دوشاخی“ کا اشارہ  
 تردد اور بے اطمینانی ہے۔ ”صندوقچی“ کا مطلب لالچ،  
 غصہ، کاہلی، تلون، پچھتاوا اور دھوکا ہے۔  
 ”کچھوا“ بدن اور ذہن ہے۔ ”قصائی کی چھری“ کا  
 مطلب ہے محسوسات کی پانچ ہوسیں۔ ”گوشت کا  
 ایک ٹکڑا“ خواہش کی تسکین کے بعد پیدا ہونے والی  
 طمع ہے۔ یہ سب چیزیں انسان کے لیے زہریلی ہیں۔  
 اس لیے بدھ نے کہا - ”سب چیزوں کو پھینک دو۔“

”اژدہ“ کا مطلب ہے ایسا ذہن جس میں تمام  
 دنیاوی ہوسوں کو نکال دیا گیا ہے۔ اگر آدمی حکمت  
 کے تلوار سے اپنے پاؤں تلے کھودتا جائے تو آخر میں  
 اپنے اژدہ کو پاتا ہے۔ ”اژدہ کو اسی طرح رہنے دو -  
 اسے نہ چھیڑو۔“ کا مطلب دنیاوی ہوسوں سے آزاد  
 ذہن کھود کر نکالنا ہے۔

۶. بدھ کا شاگرد پنڈول نروان پانے کے بعد اپنے  
 وطن کے لوگوں کی مہربانی کا بدلہ اتارنے کے لیے  
 کوسمبی لوٹا۔ اس طرح وہاں اس نے بدھ کا بیج بونے  
 کے لیے کھیت تیار کرنے کی کوشش کی۔

کوسمبی کے مضافات میں دریائے گنگا کے کنارے  
 ایک چھوٹا باغ تھا جہاں ناریل کے پیڑوں کا سلسلہ  
 دور تک دکھائی دیتا تھا اور جہاں ہمیشہ خنک ہوا  
 چلتی تھی۔

گرمی کے ایک دن پنڈول ایک درخت کے خنک سایے میں بیٹھا دھیان کر رہا تھا کہ راجا اڈین بھی اپنی بیگمات کے ساتھ اس باغ میں آیا اور موسیقی اور تفریحات سے تھک کر ایک دوسرے درخت کے خنک سایے میں سو گیا۔

بیگمات راجا کے سونے کے دوران ادھر ادھر گھوم رہی تھیں کہ انہوں نے پنڈول کو درخت کے سایے میں دھیان میں بیٹھے ہوئے دیکھا۔ اس کو مقدس سمجھ کر انہوں نے اس کا وعظ سننے کی خواہش ظاہر کی اور وعظ سننے لگیں۔

جب راجا جاگا تو وہ اپنی بیگمات کی تلاش میں نکلا اور دیکھا کہ وہ ایک آدمی کو گھیرے ہوئے اس کا وعظ سن رہی ہیں۔ حسد اور نفس پرستی میں مبتلا راجا کو غصہ آیا اور اس کو گالیاں دیں۔ ”پرہیزگار ہوتے ہوئے تم میری عورتوں کے ساتھ گپ لگاتے ہو۔“ پنڈول خاموشی سے آنکھیں موندے بیٹھا رہا اور اس نے ایک لفظ تک نہیں کہا۔

راجا کو بہت غصہ آیا اور اس نے تلوار نکال کر پنڈول کو دھمکیا۔ لیکن پنڈول نے کچھ بھی نہیں کہا اور چٹان کی طرح جما رہا۔ اس پر راجا کو اور غصہ آیا۔ اس نے ایک بانسی توڑ کر مٹی کے ساتھ لال چیونٹیاں پنڈول پر پھینکیں۔ لیکن ذلت اور تکلیف برداشت کرنے کے باوجود پنڈول خاموش بیٹھا دھیان کرتا رہا۔

یہ دیکھ کر راجا کو اپنے ظالمانہ طرز عمل پر شرم آئی اور پنڈول سے معافی مانگی۔ اس واقعے کے نتیجے میں بدھ کی تعلیمات راجا کے محل تک پہنچیں اور وہاں سے سارے ملک میں ان کا چرچا ہوا۔

۷. تھوڑے دنوں کے بعد راجا ادین پنڈول سے ملنے جنگل میں گیا اور اس سے پوچھا۔ ”محترم استاد، بدھ کے شاگرد نوجوان ہونے کے باوجود ہوسوں سے دور رہ کر اپنے ذہن اور بدن کو کیسے پاک رکھ سکتے ہیں؟“

پنڈول نے جواب دیا۔ ”مہاراج، بدھ نے ہمیں یہی تعلیم دی۔ جو خاتون عمر میں اپنے سے زیادہ ہو اس کو اپنی ماں سمجھو، جو خاتون عمر میں تمہارے برابر ہو اس کو اپنی بہن سمجھو اور جو خاتون عمر میں تم سے کم ہو اس کو اپنی بیٹی سمجھو۔ اس ہدایت سے شاگرد نوجوان ہونے کے باوجود ہوسوں سے دور رہ کر اپنے ذہن اور بدن کو پاک رکھ سکتے ہیں۔“

”لیکن محترم استاد، آدمی عورت کے ساتھ برا خیال کرتا ہے، چلیے وہ عورت اپنی ماں کی عمر کی ہو یا اپنی بہن کی عمر کی ہو یا اپنی بیٹی کی عمر کی ہو۔ بدھ کے شاگرد کیسے اپنی جنسی ہوس پر قابو پاتے ہیں؟“

”مہاراج بدھ نے ہمیں سکھایا ہے کہ اپنے بدن کو خون، پیپ، پسینہ اور روغن جیسی گندگیوں سے بھرا ہوا سمجھو۔ اس طرح سوچنے سے ہم نوجوان بھی اپنے ذہن کو پاک رکھ سکتے ہیں۔“



”محترم استاد، جن شاگردوں نے اپنے بدن اور ذہن کو سدھایا ہو اور اپنی حکمت کو چمکایا ہو ان کے لیے یہ کام آسان ہوگا۔ لیکن جن لوگوں نے ابھی تک یہ تربیت نہیں حاصل کی ہے ان کے لیے یہ کام آسان نہیں ہوگا۔ وہ گندگیوں کو یاد کرنے کے باوجود خوبصورت شکل کی طرف کھینچے جائیں گے اور مکروہات کو دیکھنے کی کوشش کے باوجود خوبصورتی سے لہائے جائیں گے۔ بدھ کے شاگردوں کے اپنے عمل کو پاک رکھنے کی کوئی اور وجہ ہوگی۔“

”مہاراج، بدھ نے پانچ احساسات کی حفاظت کرنے کو کہا۔ جب ہم اپنی آنکھوں سے رنگ اور شکل کو دیکھتے ہیں، کانوں سے آواز سنتے ہیں، ناک سے بو سونگھتے ہیں، زبان سے مزہ لیتے ہیں اور اپنے ہاتھ سے نرم چیزوں کو چھوتے ہیں اس وقت ہمیں پر کشش چیزوں سے وابستگی نہیں ہونی چاہیے اور بے کیف چیزوں سے کراہت نہیں ہونی چاہیے۔ اسی طرح پانچ احساسات کی حفاظت کرنی چاہیے۔ اس ہدایت سے نوجوان بھی اپنے بدن اور ذہن کو پاک رکھ سکتے ہیں۔“

”محترم استاد، بدھ کی تعلیم بہت اچھی ہے۔ میں اپنے تجربے سے جانتا ہوں کہ پانچ احساسات کے بغیر خوبصورت یا پرکشش چیز کا سامنا کرتا ہوں تو میں فوراً احساس کے اثر سے پریشان ہو جاتا ہوں۔ اپنے اعمال کو پاکیزہ رکھنے کے لیے بہت اہم ہے کہ ہم ہمیشہ ان پانچ احساسات کے دروازوں کی نگرانی کرتے رہیں۔“

۸. جب ایک آدمی اپنے ذہن کے خیال کو عملی جامی پہناتا ہے تو ہمیشہ اس کا ردعمل ہوتا ہے - اگر کوئی آپ کو گالی دیتا ہے تو اس کا جواب دینے کی یا بدلہ لینے کی خواہش پیدا ہو جاتی ہے - آدمی کو اس فطری ردعمل کی نگہبانی کرنی چاہیے - یہ تو ہوا کے رخ پر تھوکنے کی مانند ہے جو اپنے آپ کو نقصان پہنچاتا ہے - یہ تو ہوا کے رخ پر گرد پھینکنے کی مانند ہے جو اپنے آپ کو ہی گندا کرتی ہے - مصیبت بدلہ لینے کی خواہش رکھنے والوں کا ہمیشہ پیچھا کرتی ہے -

۹. لالچ کو ذہن سے خارج کر کے رحم دلی کی پرورش کرنا بہت اچھی بات ہے - اپنے ذہن کو اعلیٰ راستے کی تلاش میں انہماک کے ساتھ لگانا اور بھی اچھی بات ہے -

خود غرضی کو ذہن سے خارج کر کے اس کی جگہ دوسروں کی مدد کرنے کی خواہش کو بسانے کی کوشش کرنی چاہیے - جب ہم کسی کو خوش کرتے ہیں تو اس سے وہ کسی اور کو خوش کرنے کی خواہش کرے گا - اسی طرح سے مسرت پیدا ہو جائے گی -

ایک مشعل سے ہزاروں مشعلیں جلائی جا سکتی ہیں اور پھر بھی وہ مشعل تو جیسی کی ویسی ہی رہتی ہے - اسی طرح خوشی کتنی بھی بانٹی جائے اس میں کوئی کمی نہیں پڑتی -

نروان کی تلاش کرنے والوں کو ہر ایک قدم احتیاط کے ساتھ اٹھانا چاہیے۔ ہمارا مقصد کتنا ہی اونچا کیوں نہ ہو ایک ایک قدم بڑھا کر ہی ہم اسے حاصل کر سکتے ہیں۔ ہمیں یہ بھولنا نہیں چاہیے کہ نروان کا راستہ تو ہماری روزانہ زندگی میں ہی ہے۔

۱۰۔ اس دنیا میں نروان کے راستے پر چلتے وقت ہمیں ایسی بیس مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ وہ ہیں: (۱) غریب آدمی کے لیے فیاض بننا مشکل ہے۔ (۲) مغرور آدمی کے لیے نروان کا راستہ سیکھنا مشکل ہے۔ (۳) اپنی جان کو قربان کر کے نروان کی تلاش کرنا مشکل ہے۔ (۴) جب بدھ اس دنیا میں ہوں اس وقت پیدا ہونا مشکل ہے۔ (۵) بدھ کی تعلیمات سننا مشکل ہے۔ (۶) جسمانی جبلتوں کے خلاف ذہن کو پاکیزہ رکھنا مشکل ہے۔ (۷) خوبصورت اور دلکش چیزوں کی خواہش نہ کرنا مشکل ہے۔ (۸) طاقتور آدمی کے لیے اپنی خواہش پورا کرنے کے لیے اپنی طاقت کو استعمال نہ کرنا مشکل ہے۔ (۹) اپنی توہین کے باوجود غصہ نہ آنے دینا مشکل ہے۔ (۱۰) دل کو لبھانے والے حالات میں اچانک پھنس جانے پر بھی معصوم رہنا مشکل ہے۔ (۱۱) وسیع اور مکمل مطالعے میں اپنے کو لگائے رکھنا مشکل ہے۔ (۱۲) مبتدی کو حقیر نہ سمجھنا مشکل ہے۔ (۱۳) غرور کو چھوڑ کر عاجز رہنا مشکل ہے۔ (۱۴) اچھے دوست ملنا مشکل ہے۔ (۱۵) نروان کی طرف لے جانے والی تربیت کو برداشت کرنا مشکل ہے۔ (۱۶) باہر کے ماحول سے پریشان نہ ہونا مشکل ہے۔ (۱۷) سامنے والے کی صلاحیت کے مطابق اسے تعلیم دینا مشکل ہے۔ (۱۸) دل کو ہمیشہ

پر امن رکھنا مشکل ہے۔ (۱۹) صحیح اور غلط کی بحث میں نہ پڑنا مشکل ہے۔ (۲۰) کوئی اچھا طور پانا اور اسے سیکھنا مشکل ہے۔

۱۱. برے آدمیوں اور اچھے آدمیوں میں فطرت کے لحاظ سے فرق ہوتا ہے۔ برے آدمی گناہ گار عمل کو گناہ گار نہیں سمجھتے۔ اگر گناہ کی طرف توجہ دلائی جائے تو بھی اسے نہیں چھوڑتے اور یہ پسند نہیں کرتے کہ گناہ کے بارے میں انہیں اطلاع دی جائے۔ اچھے آدمی اچھے اور برے عمل سے واقف ہوتے ہیں۔ برے عمل کو برا سمجھتے ہی اس کو چھوڑ دیتے ہیں اور ایسے برے اعمال کی طرف توجہ دلانے والے کا شکریہ ادا کرتے ہیں۔

اس طرح برے آدمی اور اچھے آدمی میں بڑا فرق ہوتا ہے۔ برے آدمی اپنے لیے کی گئی مہربانیوں کا احسان نہیں مانتے ہیں۔ لیکن اچھے آدمی نہ صرف دوسروں کے احسان کا شکریہ ادا کرتے ہیں بلکہ محسنوں کے علاوہ دوسروں پر بھی احسان کر کے ان کی مہربانی کا بدلہ اتارتے ہیں۔

## ۲

### قدیم حکایات کے ذریعے تعلیمات

۱. پرانے زمانے میں ایک ملک میں مخصوص رواج تھا جس کے مطابق بوڑھے لوگوں کو دور پہاڑوں پر لے جا کر چھوڑ دیا جاتا تھا۔

اس ملک کے ایک وزیر کے لیے رواج کے باوجود اپنے بوڑھے والد کو پہاڑ پر چھوڑنا بہت مشکل تھا۔ اس لیے اس نے زمین کھود کر ایک تہ خانہ بنایا اور وہاں اپنے والد کو چھپا کر ان کی دیکھ بھال کرتا تھا۔

ایک دن اس ملک کے راجا کے سامنے ایک دیوتا ظاہر ہوا اور راجا کو ایک بہت مشکل سوال دے کر کہا کہ اگر تم اسے حل نہیں کر سکتے تو ملک برباد ہو جائے گا۔ سوال یہ تھا: ”یہاں دو سانپ ہیں۔ مجھے بتاؤ کہ کون نر ہے اور کون مادہ؟“

نہ تو راجا اور نہ محل کا کوئی دوسرا آدمی اس سوال کو حل کر سکا۔ اس لیے راجا نے اعلان کیا کہ جو آدمی اس سوال کو حل کر سکے گا اسے بہت سا انعام دیا جائے گا۔

وہ وزیر گھر واپس گیا اور چپکے سے والد کے پاس جا کر اس سے اس سوال کا جواب پوچھا۔ بوڑھے باپ نے کہا: ”یہی آسان بات ہے۔ دونوں سانپوں کو ملائم قالین پر رکھو۔ جو ادھر ادھر پھرنے لگے وہ نر ہے، اور جو چپ چاپ پڑا رہے وہ مادہ ہے۔“

وہ وزیر اس جواب کو لے کر راجا کے پاس گیا اور سوال حل ہو گیا۔

پھر دیوتا نے اور مشکل سوالات پیش کیے جن کا جواب نہ راجا دے سکا اور نہ محل والے۔ لیکن وہ وزیر اپنے بوڑھے باپ سے مشورہ لے کر ہمیشہ سوالات کو حل کر سکتا تھا۔

ان میں کچھ سوال اور ان کے جواب اس طرح ہیں -

" ایسا کون ہے جو سوتا ہوا بھی جاگنے والا کہلاتا ہے اور جاگتا ہوا بھی سونے والا کہلاتا ہے ؟ " جواب ہے : " وہ جو نروان کی تلاش میں لگا ہوا ہے۔ جن لوگوں کو نروان سے دلچسپی نہیں ان کے مقابلے میں وہ جاگنے والا ہے۔ جو لوگ نروان حاصل کر چکے ہیں ان کے مقابلے میں وہ سویا ہوا ہے۔ " " بڑے ہاتھی کو کیسے تولا جا سکتا ہے ؟ " " اسے ایک کشتی میں رکھ کر کشتی پانی میں جہاں تک ڈوبی ہے وہاں نشان کے لیے ایک لکیر کھینچیے۔ اس کے بعد ہاتھی کو کشتی سے باہر نکالیں اور اسے پتھروں سے بھر دیجیے جب تک کہ وہ اتنی ہی گہرائی تک نہ ڈوب جائے اور پھر ان پتھروں کو تولیے۔ "

اس کہاوٹ کا کیا مطلب ہے کہ " ایک پیالا پانی ایک بڑے سمندر کے پانی سے بھی زیادہ ہے۔ " جواب ہے : " پاکیزہ اور دردمندی کے جذبے کے ساتھ ایک پیالا بھر کر پانی اپنے ماں باپ کو یا بیمار آدمی کو دیا جائے تو اس کا عمل خدمت لافانی ہوگا۔ کسی بڑے سمندر کا پانی کتنا ہی زیادہ کیوں نہ ہو وہ کسی نہ کسی دن ختم ہو جائے گا۔ "

پھر دیوتا نے ایک ایسے فاقم زدہ آدمی کو پیش کیا جس کی صرف ہڈیاں اور چمڑی ہی باقی رہ گئی تھی اور اس سے شکایت کروائی ، " اس دنیا میں مجھ سے زیادہ بھوکا کوئی آدمی ہے ؟ " کوئی ہے۔ جو آدمی اتنا خود غرض اور لالچی ہے کہ وہ بدھ ، دھرم اور اخوت کے تین خزانوں پر اعتماد نہیں کرتا

اور جو اپنے ماں باپ اور استادوں کو نذر نہیں دیتا وہ نہ صرف زیادہ بھوکا ہے بلکہ بھوکے دیوؤں کی دنیا میں گر جائے گا اور وہاں ہمیشہ بھوکا رہے گا۔"

"یہ چندن کا تختہ ہے۔ اس کا کونسا سرا جڑ کی طرف والا ہے؟" "تختے کو پانی میں رکھیے۔ اس کا جو سرا زیادہ ڈوب جائے گا وہی جڑ کی طرف والا ہوگا۔"

"ایک ہی قد اور شکل کے دو گھوڑے ہیں۔ ان میں سے کون ماں ہے اور کون بیٹا ہے یہ آپ کیسے بتا سکیں گے؟" "ان کو تھوڑی سی گھاس دی جائے تو ماں گھوڑی بچے کے سامنے گھاس سرکا دے گی۔"

ان مشکل سوالات کے جواب سن کر راجا اور دیوتا دونوں بہت خوش ہوئے راجا کو جب معلوم ہو گیا کہ یہ جواب بوڑھے باپ نے دیے تھے جس کو وزیر نے زمین کے نیچے تہ خانے میں چھپا رکھا تھا تو اس نے بوڑھے لوگوں کو پہاڑوں پر چھوڑنے کا رواج بند کروا دیا اور ان کے ساتھ اچھی طرح سلوک کرنے کا حکم دیا۔

۲. بھارت کے ملک ودیہ کی رانی نے ایک بار خواب میں چھ دانتوں والا سفید ہاتھی دیکھا۔ رانی کو ان ہاتھی دانتوں کو پانے کی پوس اٹھی اور اس نے انہیں لانے کے لیے راجا سے التجا کی۔ اپنی رانی کو بہت چاہنے والا وہ راجا اس مشکل طلب کو نظرانداز نہیں کر سکا اور اس نے اعلان کیا کہ جو شکاری ایسے ہاتھی کو دیکھ کر اس کی خبر دے گا اسے انعام ملے گا۔

اتفاق سے کوہ ہمالیہ پر ایسا چھ دانتوں والا ہاتھی تھا جو صفت بدھ حاصل کرنے کے لیے تربیت حاصل کر رہا تھا - اس نے ایک بار پہاڑوں پر خطرے کے وقت ایک شکاری کی جان بچائی تھی اور وہ شکاری اپنے ملک لوٹ سکا تھا - وہی شکاری بڑے انعام سے اندھا ہو گیا اور ہاتھی کی مہربانی کو بھول کر اسے مارنے کے لیے پہاڑ کی طرف چل پڑا -

شکاری جانتا تھا کہ ہاتھی صفت بدھ حاصل کرنے کے لیے تربیت کر رہا ہے - اس لیے اس نے بدھ مت کے بھکشو کا لباس پہنا اور اس طرح ہاتھی کو دھوکا دے کر اس نے ہاتھی پر زہریلا تیر مارا -

ہاتھی نے سمجھا کہ اپنا آخری لمحہ نزدیک آ رہا ہے اور شکاری انعام کے لالچ سے مغلوب ہے تو اسے ہمدردی آگئی اور بدلہ لینے کے لیے تلے ہوئے دوسرے ہاتھیوں کے حملے سے بچانے کے لیے اس شکاری کو اس نے اپنے پیروں کے نیچے چھپا لیا۔ پھر ہاتھی نے شکاری سے پوچھا کہ ایسا خطرناک کام کیوں کیا - شکاری نے انعام کی بات کہی اور اعتراف کیا کہ وہ اس کے چھ دانتوں کو پانا چاہتا ہے۔ ہاتھی نے فوراً دانتوں کو ایک بڑے درخت سے ٹکرا کر توڑ دیا اور شکاری کو دیتے ہوئے کہا- ” اس نذر سے صفت بدھ حاصل کرنے کی میری تربیت مکمل ہو گئی ہے اور میں اب بدھ کے ملک میں پیدا ہوں گا - جب میں بدھ بن جاؤں گا تب میں سب سے پہلے تمہارے دل میں گھسے ہوئے لالچ ، غصہ اور بے وقوفی کے تین زہرآلود تیروں کو نکالنے میں تمہاری مدد کروں گا -“



۳. کوہ ہمالیہ کے دامن میں درختوں کا ایک جھنڈ تھا جہاں ایک طوطا دوسرے بہت سے درندوں اور پرندوں کے ساتھ رہتا تھا۔ ایک دن بانس کے آپس میں رگڑ کھانے سے جھنڈ میں آگ لگ گئی اور سبھی پرندے اور درندے گھبرا کر ادھر ادھر بھاگنے لگے۔ طوطا مدتوں اشیانے کے لیے جگہ دینے والے جھنڈ کی مہربانی کا بدلہ چکانے اور مصیبت زدہ بہت سے پرندوں اور درندوں سے ہمدردی کے احساس کے ساتھ ان کو بچانے کے لیے تھوڑے فاصلے پر واقع جھیل میں اپنے پروں کو پانی میں ڈبونے کے بعد اڑ کر آگ کے اوپر گیا اور اسے بجھانے کے لیے اپنے پروں کو پھڑپھڑا کر پانی کی بوندیں چھڑکانے لگا۔ جھنڈ کی مہربانیوں کو یاد کرتے ہوئے ہمدردی سے بھرے دل سے وہ محنت کے ساتھ یہ کام کرتا رہا۔

اس کی مہربانی اور قربانی دیکھ کر ایک دیوتا بہت متاثر ہوا۔ اس نے آسمان سے اتر کر طوطے سے کہا۔ ”تم بہت بہادر ہو۔ لیکن اس بڑی آگ پر پانی کی کچھ بوندیں گرا کر تمہیں کس نتیجے کی توقع ہے؟“ طوطے نے جواب دیا۔ ”کوئی کام ایسا نہیں ہے جو احسان مندی اور ہمدردی کے جذبے سے پورا نہ ہو سکے۔ میں کوشش کرتا رہوں گا چاہے مجھے اور ایک بار پیدا ہونا پڑے۔“ دیوتا طوطے کے اس قطعی عزم سے متاثر ہوئے اور ان دونوں نے مل کر آگ کو بجھا دیا۔

۴. ایک بار کوہ ہمالیہ میں ایک چڑیا رہتی تھی جس کا ایک بدن اور دو سر تھے۔ ایک دن ایک سر نے دیکھا کہ دوسرا سر میٹھا پھل کھا رہا ہے تو اس کے دل میں حسد پیدا ہوئی اور اس نے خود سے کہا۔

تو پھر میں زہریلا پھل کھاؤں۔" اس طرح اس نے زہر کھالیا۔ اور پوری چڑیا مر گئی۔

۵. ایک بار سانپ کی دم اور سر کے درمیان جھگڑا پیدا ہو گیا کہ کون آگے رہے۔ دم نے سر سے کہا۔ "تم ہمیشہ آگے رہتے ہو۔ یہی ٹھیک نہیں ہے۔ تمہیں کبھی مجھے آگے رہنے دینا چاہیے۔" سر نے جواب دیا۔ "یہی تو فطرت کا قانون ہے کہ میں آگے رہوں۔ میں تم کو آگے نہیں رکھ سکتا۔"

لیکن جھگڑا چلتا رہا اور ایک دن دم نے غصے سے اپنے کو پیڑ سے باندھ دیا اور اس سے سر کو آگے بڑھنے سے روک دیا۔ جب سر تھک گیا تو دم اپنی مرضی سے آگے بڑھی۔ اس کے نتیجے میں سانپ آگ کے گڑھے میں گر گیا اور مر گیا۔

فطری دنیا میں ہمیشہ موزوں ترتیب ہوتی ہے اور سبھی چیزوں میں اپنا اپنا عمل ہے۔ اگر یہ ترتیب درہم برہم ہو گئی تو کارکردگی بھی درہم برہم ہو جائے گی اور ساری ترتیب برباد ہو جائے گی۔

۶. ایک آدمی تھا جو بہت جلد غصی ہو جاتا تھا۔ ایک دن اس آدمی کے گھر کے سامنے دو آدمی اس کے بارے میں باتیں کر رہے تھے۔ ایک نے دوسرے سے کہا۔ "وہ بہت اچھا آدمی ہے لیکن وہ بہت بے صبر ہے اور بہت جلد غصی ہو جاتا ہے۔" وہ آدمی یہ سنتے ہی گھر سے باہر نکل آیا اور اس نے دونوں پر حملی کر کے انہیں مار مار کر زخمی کر دیا۔

عقلمند آدمی کو جب اس کی غلطی کے بارے میں نصیحت کی جاتی ہے تو وہ اس پر غور کرتا ہے اور اپنے عمل کو سدھارتا ہے۔ لیکن بے وقوف آدمی کو جب اس کی غلطی کے بارے میں نصیحت کی جاتی ہے تو وہ اپنے عمل کو نہیں سدھارتا بلکہ پھر وہی غلطی کرتا ہے۔

۷. کسی زمانے میں ایک دولتمند لیکن بے وقوف آدمی رہتا تھا۔ ایک بار اس نے کسی دوسرے آدمی کا خوبصورت سر منزلہ مکان دیکھا اور اسے رشک ہوا۔ یہ سوچ کر کہ میں بھی دولتمند ہوں اس نے ٹھیک ویسا ہی مکان بنوانے کا فیصلہ کیا۔ اس نے بڑھئی کو بلا کر مکان بنانے کا حکم دیا۔ بڑھئی نے تعمیل کی اور پہلے بنیاد رکھ کر پھر اس پر پہلی منزل، دوسری منزل اور آخر میں تیسری منزل بنانے کا ارادہ کیا۔ دولتمند آدمی نے یہ دیکھ کر بے چینی سے کہا۔ ”مجھے بنیاد یا پہلی منزل یا دوسری منزل نہیں بلکہ صرف خوبصورت تیسری منزل چاہیے۔ اسے جلدی بناؤ۔“

بے وقوف آدمی محنت اور کوشش کے بغیر اچھے نتائج مانگتا ہے۔ لیکن جیسے بنیاد کے بغیر تیسری منزل بن ہی نہیں سکتی ٹھیک اسی طرح محنت اور کوشش کے بغیر اچھے نتائج حاصل نہیں ہو سکتے۔

۸. ایک بار ایک بے وقوف آدمی شہد ابال رہا تھا۔ اچانک اس کا دوست وہاں آ پہنچا۔ بے وقوف آدمی نے اسے کچھ شہد دینا چاہا، لیکن وہ بہت گرم تھا۔

اس لیے وہ اسے آگ پر سے اتارے بغیر ٹھنڈا کرنے کے لیے پنکھا جھلتا رہا۔ اسی طرح دنیاوی ہوسوں کی آگ بجھائے بغیر نروان کے ٹھنڈے شہد کو حاصل کرنا مشکل ہے۔

۹. ایک بار دو بھوت ایک صندوقچہ، ایک چھڑی اور جوتوں کے ایک جوڑے کے بارے میں دن بھر بحث کرتے اور جھگڑتے رہے۔ وہاں سے گزرتے ہوئے ایک آدمی نے پوچھا۔ ”تم دونوں ان چیزوں کے بارے میں کیوں بحث کر رہے ہو؟ ان میں ایسی کونسی جادوئی طاقت ہے کہ تم دونوں کو انہیں حاصل کرنے کے لیے اتنا جھگڑنا پڑ رہا ہے؟“ بھوتوں نے جواب دیا ”اس صندوقچے سے تو جو کچھ چاہو نکال سکتا ہے چاہے کھانا ہو کپڑے ہوں یا جوہر ہو۔ اس چھڑی سے تمام دشمنوں پر قابو پایا جا سکتا ہے اور جوتے پہن کر آسمان میں اڑا جا سکتا ہے۔“

اس آدمی نے یہ سن کر کہا۔ ”آپس میں جھگڑنے کی ضرورت نہیں۔ اگر تم دونوں تھوڑی دیر کے لیے یہاں سے چلے جاؤ تو میں تمہارے لیے ان چیزوں کو انصاف کے ساتھ تقسیم کرنے کی ترکیب سوچ سکوں گا۔“ جوں ہی دونوں بھوت وہاں سے گئے اس آدمی نے جوتے پہن لیے اور صندوقچے اور چھڑی کو ہاتھ میں لیے آسمان میں اڑ گیا۔

”بھوت“ کا مطلب ہے کافر۔ ”صندوقچہ“ کا مطلب ہے عطیات۔ وہ نہیں جانتے کہ عطیات دینے سے کتنے جواہر پیدا ہوتے ہیں۔ ”چھڑی“ کا مطلب ہے ذہن کی تربیت ارتکاز۔ وہ نہیں جانتے کہ ذہن کے ارتکاز سے وہ تمام دنیاوی ہوسوں پر قابو پا سکتے ہیں۔

” جوتوں کا ایک جوڑا ” اشارہ ہے خیال اور عمل کی پاکیزہ تربیتیں جو ان کو ہر خواہش اور بحث سے دور لے جاتی ہیں - ان کو جانے بغیر وہ صندوقچی ، چھڑی اور جوتوں کے ایک جوڑے کے بارے میں بحث کرتے ہیں اور جھگڑتے ہیں -

۱۰. ایک بار ایک آدمی اکیلا سفر کر رہا تھا - ایک رات اس نے ایک خالی گھر دیکھا اور اس میں رات گزارنے کا فیصلہ کیا - آدھی رات کو ایک دیو ایک لاش لے آیا اور اسے فرش پر رکھا - تھوڑی دیر بعد اور ایک دیو نے آکر کہا ” یہ تو میری ہے - ” اس لیے دونوں میں اس کے بارے میں جھگڑا ہو گیا -

پہلے دیو نے کہا ” اس طرح جھگڑا کرنے سے کوئی فائدہ نہیں - کوئی گواہ لا کر اس کے بارے میں فیصلہ کرائیں - ” دوسرے دیو نے اس بات کو تسلیم کیا - اس لیے پہلا دیو اس آدمی کو گھسیٹ کر لایا جو پہلے سے کونے میں چھپ کر سکڑا بیٹھا ہوا تھا - اور اس سے یہ بتانے کو کہا کہ کون پہلے لاش لایا تھا -

وہ آدمی بہت گھبرا گیا کیونکہ چلے وہ کیسا فیصلہ کیوں نہ کرے شکست کھایا دیو ناراض ہو کر بدلی لینے کے لیے اس کو مار ڈالے گا - پھر بھی اس نے جو دیکھا تھا وہی ایمانداری سے کہنے کا فیصلہ کیا -

جیسا کہ اندیشی تھا اس سے دوسرا دیو خفا ہو گیا اور اس نے اس آدمی کا ایک ہاتھ پکڑ کر کاندھے سے

اکھاڑ دیا یہ دیکھ کر پہلے دیو نے اس کے بدلے میں لاش سے نکالا ہوا ہاتھ جوڑ دیا - دوسرے دیو کو اور غصی آیا اور اس نے اس آدمی کا دوسرا ہاتھ اکھاڑ دیا لیکن پہلے دیو نے اس کے بدلے میں لاش سے نکالا ہوا دوسرا ہاتھ جوڑ دیا - ایسا کرتے کرتے اس آدمی کے دونوں ہاتھ ، دونوں پیر اور سر تک بکے بعد دیگرے اکھاڑ لیے گئے اور لاش کے اعضا سے بدل دیے گئے - پھر دونوں دیو فرش پر بکھرے ہوئے اس آدمی کے اعضا کو اٹھا کر کھا گئے اور منہ پونچھ کر چل دیے -

اس سنسان گھر میں اس آدمی کو ڈراونی مصیبت کا سامنا کرنا پڑا - اس کے بدن کے اعضا ، جو ماں باپ سے ملے ہوئے تھے ، دونوں دیو کھا گئے اور جو اعضا اب اس کے بدن میں لگے تھے وہ اس لاش کے تھے - تو وہ کون تھا ؟ سب حقیقتوں کو جانتے ہوئے اس کی سمجھ میں کچھ بھی نہ آ رہا تھا اس لیے وہ دیوانہ سا ہو کر گھر سے باہر نکل آیا - راستے میں ایک مندر دیکھ کر وہ اس میں چلا گیا اور وہاں اس نے بھکشوؤں کو اپنی بیٹا سنائی - لوگ اس کی کہانی میں بے انانیت کے معنی دیکھ سکے -

۱۱. ایک بار ایک خوبصورت عورت خوبصورت کپڑے پہنے ایک گھر میں آئی - گھر کے مالک نے اس سے پوچھا کہ تم کون ہو ؟ تو اس عورت نے جواب دیا کہ وہ دولت کی دیوی لکشمی ہے - گھر کا مالک بہت خوش ہوا اور اس کو اپنے گھر میں رکھ کر اس کی خدمت کی -

اس کے فوراً بعد ایک اور عورت آئی جو دیکھنے میں بدصورت تھی اور پھٹے ہوئے کپڑے پہنے ہوئے تھی۔ گھر کے مالک نے اس سے بھی پوچھا کہ تم کون ہو؟ تو اس نے جواب دیا کہ وہ افلاس کی دیوی ہے۔ گھر کا مالک حیران ہو گیا اور اس نے اسے گھر سے باہر نکالنے کی کوشش کی۔ پھر اس عورت نے کہا۔

”لکشمی میری بہن ہے۔ ہم دونوں ہمیشہ اکٹھے رہتے ہیں۔ مجھے بھگانے سے میری بہن بھی غائب ہو جائے گی۔“ اور سچ مچ اس بدصورت عورت کے چلے جانے کے بعد خوبصورت عورت بھی غائب ہو گئی۔

پیدائش کے ساتھ موت جڑی ہوئی ہے۔ خوش نصیبی کے ساتھ بدنصیبی جڑی ہوئی ہے۔ بری باتیں اچھی باتوں کا پیچھا کرتی ہیں۔ آدمیوں کو اس سے اچھی طرح واقف ہونا چاہیے۔ بے وقوف آدمی بدنصیبی سے ڈر کر خوش نصیبی ہی کی تلاش کرتے ہیں لیکن جو نروان کی تلاش کرتے ہیں ان کو ان دونوں سے پرے اور دنیاوی وابستگیوں سے آزاد ہونا چاہیے۔

۱۲. پرانے زمانے میں ایک غریب مصور تھا۔ وہ اپنی بیوی کو چھوڑ کر سفر پر نکلا۔ تین سال کے دوران اس نے بہت محنت کر کے بہت پیسے کمائے۔ جب وہ اپنے وطن واپس جا رہا تھا تو راستے میں ایک جگہ اس نے دیکھا کہ بہت سے بھکشوؤں کو نذر دینے کی تقریب منائی جا رہی تھی۔ وہ اس سے بہت متاثر ہوا اور اس نے سوچا۔ ”اب تک میں حال ہی کی خوشی کا خیال کرتا رہا۔ اٹنڈہ کی خوشی کا خیال تو میں نے کبھی نہیں کیا۔ یہ میری خوش قسمتی ہے کہ میں اس جگہ پہنچ گیا ہوں۔“

مجھے نیکی کے بیج بونے کے لیے اس موقع سے فائدہ اٹھانا چاہیے۔" اس طرح سوچ کر اس نے اپنی ساری پونجی نذر کی اور نادار ہو کر اپنے گھر لوٹا۔ جب وہ گھر پہنچا تو خالی ہاتھ لوٹے ہوئے شوہر کو دیکھ کر بیوی نے اس کی بہت مذمت کی۔ اس غریب مصور نے کہا کہ اس نے کچھ رقم تو کمائی تھی لیکن اسے کسی ایسی جگہ پر رکھ چھوڑا ہے جہاں وہ محفوظ رہے گی۔ جب بیوی نے پوچھا کہ پیسے کہاں چھپایا ہے؟ تو اس نے جواب دیا کہ وہ کسی مندر کے بھکشوؤں کو دے آیا ہے۔

اس سے بیوی بہت خفا ہوئی اور اس نے شوہر کو بہت ڈانٹا۔ آخر میں یہ معاملہ مقامی جج کے پاس لے جایا گیا۔ جب جج نے مصور کو اپنی صفائی دینے کو کہا تو مصور نے کہا۔ "میں نے کوئی یوقوفی کا عمل نہیں کیا۔ کیونکہ میں نے بہت لمبی مدت تک اور بہت جدوجہد کر کے رقم بچائی تھی اور جب میں مندر کے پاس سے گزرا تو میں نے سوچا کہ یہ میرے لیے خوش نصیبی کے بیج بونے کا اچھا موقع ہے۔ جب میں نے بھکشوؤں کو پیسے دیے تو مجھے ایسا لگا کہ میں اپنے ذہن سے لالچ اور کنجوسی نکال پھینک رہا ہوں اور مجھے معلوم ہوا کہ سچی دولت سونا نہیں بلکہ ذہن ہے۔"

جج نے مصور کے جذبے کو سراہا اور جنہوں نے یہ بات سنی وہ بہت متاثر ہوئے اور طرح طرح کے طریقے سے اس کی مدد کرنے لگے۔ اس طرح مصور اور اس کی بیوی کو لافانی خوش نصیبی حاصل ہوئی۔



۱۳. ایک آدمی قبرستان کے نزدیک رہتا تھا۔ ایک رات اس نے سنا کہ قبر میں سے کوئی اسے بار بار بلا رہا ہے۔ وہ اتنا ڈرپوک تھا کہ اسے خود جا کر جانچ پڑتال کرنے کی ہمت نہ ہوئی۔ لیکن دوسرے دن اس نے اپنے ایک بہادر دوست سے اس کا ذکر کیا۔ دوست نے فیصلہ کیا کہ وہ اگلی رات قبرستان جا کر جہاں سے آواز آتی ہے اس جگہ کا پتہ لگائے گا۔

اگلی رات پھر بار بار آواز آ رہی تھی۔ ڈرپوک آدمی خوف کے مارے تھر تھر کانپ رہا تھا۔ اس کا دوست قبرستان گیا اور جہاں سے آواز آتی ہے اس جگہ کا پتہ لگا کر اس نے پوچھا کہ تم کون ہو اور تمہیں کیا چاہیے؟ تو زمین کے نیچے سے آواز آئی۔ ”میں زمین میں چھپایا گیا خزانہ ہوں اور اپنے آپ کو کسی کو دینا چاہتا ہوں۔ کل رات میں نے ایک آدمی کو بلایا لیکن وہ خوف کے مارے نہیں آیا۔ تم بہادر ہو اور مجھے لینے کے قابل ہو۔ کل صبح میں سات پیروؤں کے ساتھ تمہارے گھر آؤں گا۔“

دوست نے کہا - ” میں آپ لوگوں کا انتظار کروں گا۔ لیکن بتائیے کہ کیسے خدمت کروں؟ ” آواز نے جواب دیا۔ ” ہم بھکشوؤں کے لباس میں آئیں گے۔ تم نہا دھو کر کمرہ صاف کر کے رکھو۔ کمرے میں پانی رکھ دینا اور آٹھ کٹورے پتلے چاول سے بھر کر ہمارا انتظار کرو۔ کھانے کے بعد تم ہمیں ایک ایک کر کے بند کمرے میں لے چلو جہاں ہم اپنے کو سونے کے گھڑے میں بدل دیں گے۔“

دوسری صبح اس آدمی نے نہا دھو کر کمرے کی صفائی کی اور آٹھ بھکشوؤں کا انتظار کیا۔ ٹھیک

وقت پر وہ آئے اور اس نے ادب کے ساتھ ان کی خدمت کی۔ کھانے کے بعد وہ ان کو ایک ایک کر کے بند کمرے میں لے گیا جہاں پر بھکشو سونے سے بھرا ہوا گھڑا بن گیا۔

اسی گاؤں میں ایک بہت لالچی آدمی رہتا تھا۔ اس نے یہ خبر سنی اور اسے بھی سونے کے گھڑے پانے کی خواہش ہوئی۔ اس نے اٹھ بھکشوؤں کو اپنے گھر پر دعوت دی۔ انہیں کھانا کھلانے کے بعد وہ انہیں ایک بند کمرے میں لے گیا لیکن اپنے آپ کو سونے کے گھڑوں میں بدلنے کی بجائے وہ بہت ناراض ہو گئے اور انہوں نے پولیس کے پاس اس لالچی آدمی کی شکایت کی اور وہ پکڑا گیا۔

جب اس ڈرپوک آدمی نے، جس کا نام پہلے پکارا گیا تھا، سنا کہ قبر کی آواز نے بہادر آدمی کو بہت دولت دی ہے تو اس کے من میں بھی لالچ پیدا ہو گیا۔ اس نے بہادر آدمی کے گھر جا کر زور سے کہا۔ ”پہلے اس آواز نے مجھے بلایا تھا اس لیے وہ سب گھڑے میرے ہی ہیں۔“ جب اس ڈرپوک آدمی نے گھر میں گھس کر ان گھڑوں کو لے جانے کی کوشش کی تو اس نے دیکھا کہ گھڑوں میں بہت سے سانپ اپنے سر اٹھائے اس پر حملہ کرنے کو تیار ہیں۔

اس ملک کے راجا نے یہ بات سن کر فیصلہ دیا کہ وہ گھڑے اس بہادر آدمی کے ہیں۔ پھر راجا نے اپنی رائے دی ”دنیا کا ہر معاملہ ایسا ہی ہے۔ یوقوف لوگ صرف اچھے نتیجے کی خواہش کرتے ہیں لیکن اتنے ڈرپوک ہوتے ہیں کہ اس کے لیے محنت نہیں کرتے اور ہمیشہ ناکام رہتے ہیں۔ ان میں نہ

نروان کا راستہ

تو اتنا عقیدہ ہے نہی جرات کی اپنے ذہن کے اندرونی  
جھگڑوں کا سامنا کر سکیں - کیونکہ ان سے ہی اصلی  
امن اور ہم آہنگی مل سکتی ہے - ”

## باب دوم

### عملی وصول کا راستہ

#### ۱ حقیقت کی تلاش

۱. حقیقت کی تلاش میں کچھ ایسے سوال پیدا ہوتے ہیں جن کی کوئی اہمیت نہیں ہوتی - اس کائنات کی تخلیق کس چیز سے کی گئی ہے؟ کیا یہ کائنات لافانی ہے یا نہیں؟ کیا یہ کائنات لامحدود ہے یا نہیں؟ معاشرہ کس طرح بنا ہے؟ انسانی معاشرے کے لیے کونسی تنظیم مثالی ہوگی؟ اگر آدمی ان سوالات کے حل ہونے تک نروان کی تلاش اور تربیت کو ملتوی کرے تو وہ راستہ ملنے سے پہلے مر چکا ہوگا -

فرض کیجیے کہ کسی آدمی کو ایک زہر آلود تیر لگا - اس کے رشتہ دار اور دوست تیر کو نکلوانے اور زخم کے علاج کے لیے ایک حکیم کو بلاتے ہیں -

اس وقت اگر وہ زخمی منع کرے اور کہے کہ " ذرا ٹھہریے - اسے کھینچ نکالنے سے پہلے میں یہ جاننا چاہتا ہوں کہ یہ تیر کس نے مارا - جس نے مارا وہ مرد تھا یا عورت؟ وہ اونچے خاندان کا تھا یا کسان؟

پھر کمان کس چیز کی بنی ہوئی تھی ؟ جس کمان سے تیر مارا گیا وہ بڑی تھی یا چھوٹی ؟ وہ لکڑی کی بنی ہوئی تھی یا بانس کی ؟ تانت کس چیز کی بنی ہوئی تھی ؟ تیر بیت کا بنا ہوا تھا یا سرکنڈے کا ؟ اس میں کس طرح کے پر لگے ہوئے تھے ؟ تیر نکالنے سے پہلے میں ان سب باتوں کے بارے میں جاننا چاہتا ہوں - ” تو کیا ہوگا ؟

یہ ساری معلومات حاصل کرنے سے پہلے بے شک زہر کو سارے بدن میں پھیلنے کا وقت مل جائے گا اور وہ آدمی مر جائے گا - اس موقع پر پہلا کام تیر کو نکالنا اور زہر کو پھیلنے سے روکنا ہے -

جب ہوس کی آگ نے دنیا کو خطرے میں ڈال دیا ہے تو کائنات کی ساخت کا سوال کوئی اہمیت نہیں رکھتا - معاشرت کی مثالی تنظیم کا سوال بھی کوئی اہمیت نہیں رکھتا -

چاہے کائنات لافانی ہو یا نہیں ، چاہے کائنات لامحدود ہو یا نہیں ، پیدائش ، بڑھاپے ، بیماری ، موت ، رنج و غم ، تکلیف اور اذیت کے شعلے ابھی تک لوگوں کو گھیرے ہوئے ہیں - لوگوں کو سب سے پہلے ان شعلوں کو بجھانے کا راستہ تلاش کرنا چاہیے - اور اس راستے کی تربیت کے لیے خود کو وقف کرنا چاہیے -

بدھ کی تعلیمات میں غیر ضروری چیزوں کی بجائے وہ کچھ شامل ہے جس کا جاننا اہم ہے - یہ

تعلیم لوگوں کو سکھاتی ہے کہ لوگوں کو جاننے کے قابل باتوں کو جان لینا چاہیے ، چھوڑنے کے قابل باتوں کو چھوڑنا چاہیے اور جن کے بارے میں علم ہونا چاہیے ان باتوں کے لیے تربیت کرنی چاہیے ۔

اس لیے لوگوں کو سب سے پہلے یہ بھانپ لینا چاہیے کہ ان کے لیے سب سے اہم بات کیا ہے ، پہلے کس سوال کو حل کرنا چاہیے اور سب سے پہلے غور کرنے کے قابل بات کیا ہے ۔ ایسا کرنے کے لیے ان کو اپنے ذہن کی تربیت کرنی چاہیے اور اس پر قابو پانے کی کوشش کرنی چاہیے ۔

۲. فرض کیجیے کہ کوئی آدمی جنگل میں درخت کے تنے کے اندر کا گودا لینے کے لیے جائے اور شاخوں اور پتوں کا بار لے کر لوٹے اور یہ سوچے کہ جس چیز کے لیے وہ گیا تھا وہ حاصل ہوگئی ۔ گودے کی جگہ درخت کی چھال اور ٹھنیاں پا کر اطمینان ہو جائے تو کیا وہ بے وقوف نہیں ؟ لیکن یہی بات زیادہ تر لوگ کر رہے ہیں ۔

کوئی آدمی پیدائش ، بڑھاپا ، بیماری اور موت یا پریشانی ، رنج و غم ، تکلیف اور اذیت سے نجات دلانے والے راستے پر چلنے لگتا ہے اور تھوڑی دور چل کر تربیت میں کچھ ترقی ہوتے ہی مغرور ، خودپسند اور آمر بن جاتا ہے ۔ یہ اسی آدمی کی طرح ہے جو گودے کی تلاش میں گیا اور شاخوں اور پتوں کے بار سے مطمئن ہو کر لوٹ آیا ۔

دوسرا آدمی تھوڑی سی محنت سے جو کچھ ترقی ہوئی اسی سے مطمئن ہو کر محنت میں سستی کرتا ہے اور وہ مغرور اور خود پسند بن جاتا ہے تو یہی آدمی بھی گودے کی جگہ ٹہنیوں کا بار اٹھا کر لوٹنے والے آدمی کی مانند ہے -

اور بھی ایک آدمی ہے جو اپنے دل کو پرسکون اور خیال کو پاکیزہ ہوتے ہوئے دیکھ کر محنت میں سستی کر دیتا ہے اور مغرور اور خود پسند ہو جاتا ہے - وہ بھی گودے کی جگہ درخت کی چھال کا بار اٹھا کر مطمئن ہونے والا ہے -

پھر وہ آدمی جو ذرا سی بصیرت پا کر مغرور اور خود پسند ہو جاتا ہے اس نے بھی گودے کی جگہ درخت کی چھال پائی ہے - ایسے سبھی آدمی جو اپنی غیرتسلی بخش کوششوں سے آسانی سے مطمئن ہو جاتے ہیں اور مغرور ہو جاتے ہیں اور اپنی محنت میں سستی کرتے ہیں اور کاہل ہو جاتے ہیں ان کو تکلیف کا سامنا کرنا پڑے گا -

نروان کے راستے پر چلنے والوں کو احترام ، عزت اور پرستش یا ذرا سی محنت سے ذرا سے سکون ، علم اور ذرا سی بصیرت کے حصول کی توقع نہیں رکھنی چاہیے -

سب سے پہلے لوگوں کو پیدائش اور موت کی اس دنیا کی بنیادی اور اصلی فطرت کو صحیح طور پر سمجھنا چاہیے -

۳. دنیا کی اپنی کوئی اصلیت نہیں ہوتی - یہ صرف اسباب و کیفیات کی وسیع ہم آہنگی ہے جن کی تخلیق کا سبب جہالت ، غلط تخیل ، خواہش اور حماقت کے زیر اثر محض ذہن کی کاروائیاں ہیں۔ یہ کوئی خارجی شے نہیں ہے جس کا ذہن نے غلط تصور کیا ہو - اس کی کچھ بھی اصل نہیں ہے - اس کا ظہور خود ذہنی عمل سے ہوا ہے جو خود اپنے فریب کو ظاہر کرتا ہے - اس کی بنیاد و تعمیر ذہن کی خواہشات کے سبب سے ہے جو خود اس کی لالچ ، غصہ اور حماقت کی وجہ سے آزار و آزمائش کا سامنا کرتا ہے - جو لوگ نروان کی تلاش میں ہیں انہیں اپنے مقصد کے حصول کے لیے ایسے ذہن سے لڑنے کے لیے تیار رہنا چاہیے -

۴. " اے میرے ذہن ! تم زندگی کے بدلتے ہوئے حالات پر اتنی بے چینی سے کیوں منڈلاتے رہتے ہو ؟ تم مجھے بے چین اور پریشان کیوں کرتے ہو ؟ تم مجھ سے اتنی بہت سی چیزیں کیوں جمع کرواتے ہو ؟ تم اس پل کی طرح ہو جو چلانے سے پہلے ٹکڑے ٹکڑے ہو جاتا ہے - تم اس پتوار کی طرح ہو جو پیدائش اور موت کے سمندر کو پار کرنے کے سفر سے پہلے ہی ٹوٹ جاتا ہے - اگر ہم اس زندگی کو کام میں نہیں لا سکتے تو بہت سے جنموں کا کیا فائدہ؟ "

" اے میرے ذہن ! تم نے مجھے ایک بار راجا کا جنم دلایا اور پھر مجھے غریب اچھوت کا جنم دلا کر بھیک منگایا - کبھی تو تم نے دیوتاؤں کے محل میں جنم دلا کر عیش و عشرت اور لذتوں سے ہمکنار کیا - تو کبھی تم دوزخ کے شعلوں میں مجھے دھکیل دیتے ہو - "



” اے میرے بے وقوف ذہن ! اس طرح تم مجھے طرح طرح کے راستوں پر لے گئے اور میں تمہاری اطاعت کرتا رہا - لیکن اب میں نے بدھ کی تعلیمات سنی ہیں - اب مجھے پریشان نہ کرو اور میرے لیے مزید آزار کا سبب نہ بنو - آؤ ، اب ہم دونوں عاجزی اور تحمل کے ساتھ نروان کی تلاش کریں - ”

” اے میرے ذہن ! اگر تم اتنا ہی جان لو کہ سب چیزیں غیر حقیقی اور عارضی ہیں اور لگاؤ سے دور رہ کر کسی چیز کو ” اپنی ” نہیں سمجھو اور لالچ ، غصہ ، بے وقوفی سے دور رہو تو ہمیں سکون ملے گا - اگر ہم حکمت کی تلوار سے ہوسوں کے بندھن کاٹ کر بدلتے ہوئے حالات ، فائدہ یا نقصان ، تحسین یا نفرت سے اپنے ذہن میں خلل نہ آئے دیں تو ہم سکون کے ساتھ دن گزار سکیں گے - ”

” اے میرے پیارے ذہن ! تم نے ہی مجھ میں پہلے یقین پیدا کیا اور تم نے نروان کے راستے پر چلنے کی بات سمجھائی - تو پھر کیوں اتنی آسانی سے لالچ ، آرام طلبی اور عیش و عشرت کے خواہشمند ہو جاتے ہو - ”

” اے میرے ذہن ! تم کوئی مقررہ مقصد کے بغیر ادھر ادھر کیوں بھٹکتے رہتے ہو ؟ ہم اس فریب کے سمندر کو پار کر جائیں - اب تک میں تمہاری خواہش کے مطابق سب کچھ کرتا رہا - لیکن اب سے

تمہیں میری خواہش کے مطابق سب کچھ کرنا ہے اور ہم دونوں بدھ کی تعلیمات کی پیروی کرتے رہیں۔“

” اے میرے پیارے ذہن ! یہ پہاڑ ، دریا اور سمندر سب بدلتے ہیں اور مصائب سے بھرے ہوئے ہیں۔ اس فریبی دنیا میں کہاں سکون مل سکتا ہے؟ آؤ ، بدھ کی تعلیمات کی پیروی کریں اور جلدی سے نروان کے کنارے پر پہنچیں۔“

۵. اس طرح ذہن سے لڑ کر نروان کے راستے پر چلنے والے لوگ ہمیشہ قطعی عزم کے ساتھ چلتے ہیں۔ اس لیے گالیاں دینے والے سے ملنے سے ان میں کوئی خلل نہیں آتا۔ کوئی انہیں گھونسے لگائے یا پتھروں سے مارے یا تلوار سے ان پر وار کرے تو بھی وہ ذہن میں غصہ آنے نہیں دیتے۔

چلے دشمن بدن سے سر کو الگ کر دے تو بھی ذہن میں خلل نہیں آئے دینا چاہیے۔ اگر اس سے ذہن تاریک ہو گیا تو وہ بدھ کی تعلیمات کی پیروی کرنے والے نہیں ہوتے۔ انہیں پر عزم رہنا چاہیے۔ خواہ ان کے ساتھ کچھ بھی ہو انہیں مستقل مزاج ، ثابت قدم اور ہمیشہ دردمندی اور خیرخواہی کے خیالات کی روشنی پھیلانا چاہیے۔ ” گالیاں ملیں ، حقارت ہو ، طمانچہ پڑے ، لالٹھی یا تلوار کے وار آئیں۔ میرے ذہن میں تو ان سے کوئی خلل نہیں آتا بلکہ ان سے بدھ کی تعلیمات سے بھرا ہوا ذہن بے تغیر اور پرسکون رہتا ہے۔“ ان کو ایسا سوچنا چاہیے۔

نروان کے حصول کے لیے ناممکن کو حاصل کرنے کی کوشش کرنی چاہیے ، ناقابل برداشت کو برداشت کرنا چاہیے اور اپنی آخری چیز بھی نذر کرنی چاہیے

اگر کہا جائے کہ نروان حاصل کرنے کے لیے دن میں صرف چاول کا ایک دانہ کھانا چاہیے اور آگ میں سے گزرنا چاہیے تو بھی اسے ایسا کرنا چاہیے۔

اور یہ ساری باتیں صرف دکھاوے کے لیے نہیں بلکہ اس لیے کرنا چاہیے کہ وہ دانشمندانہ اور درست ہیں۔ جس طرح ماں اپنے چھوٹے بچے کی یا اپنے بیمار بچے کی دیکھ بھال کرتے وقت اپنی صحت یا تفریح کا خیال نہیں کرتی اسی طرح مندرجہ بالا باتیں دردمندی کے جذبے سے کرنی چاہیے۔

۶. پرانے زمانے میں ایک راجا تھا جس کو اپنے رعایا اور ملک سے بہت محبت تھی اور عقلمندی اور رحم دلی کے ساتھ حکمرانی کرتا تھا۔ اس لیے اس کا ملک خوشحال اور پر امن تھا۔ وہ راجا ہمیشہ اعلیٰ حکمت اور نروان کی تلاش میں رہتا تھا۔ اور اس نے اعلان کر دیا تھا کہ جو بھی اس کو اعلیٰ تعلیمات کی طرف لے جا سکے اسے انعام دیا جائے گا۔

آخر میں دیوتا اس کی پرہیزگاری اور حکمت کی طرف توجہ دینے لگے۔ لیکن انہوں نے اس کو آزمانے کا فیصلہ کیا۔ ایک دیوتا دیو کا روپ لے کر راجا کے محل کے دروازے پر جا کھڑا ہوا اور بولا ” میں اعلیٰ تعلیمات کو جانتا ہوں۔ مجھے راجا کے پاس لے جاؤ۔“

راجا یہی پیام سن کر بہت خوش ہوا اور اس نے دیوتا کا خیر مقدم کیا اور درس دینے کی التجا کی۔ دیو نے اپنے ڈراؤنے دانتوں کو دکھایا اور کہا۔ ”اب مجھے بہت بھوک لگی ہے۔ ایسی حالت میں درس نہیں دے سکتا۔“ منتخب کھانا دیو کے سامنے پیش کیا گیا لیکن اس نے کہا۔ ”مجھے آدمی کا گرم خون اور گوشت چاہیے۔“ شہزادے نے اسے اپنا بدن دیا اور رانی نے بھی اپنا بدن دیا۔ لیکن پھر بھی دیو کو اطمینان نہیں ہوا اور اس نے راجا کے بدن کو مانگا۔

راجا نے کہا۔ ”مجھے اپنی جان کی پرواہ نہیں۔ لیکن جب یہ بدن مٹ جائے گا تو درس کیسے سن سکتا ہوں؟ اس لیے پہلے مجھے درس سنائیے۔“

تب دیو نے اس طرح وعظ کیا۔ ”ہوس سے پریشانی پیدا ہوتی ہے اور ہوس سے خوف پیدا ہوتا ہے۔ جو لوگ ہوس کو ترک کر دیتے ہیں ان کو پریشانی اور خوف نہیں ہوتا۔ یہی کہنے کے بعد اس نے اچانک اپنی اصلی شکل اختیار کر لی۔ اور ساتھ ہی شہزادہ اور رانی بھی اپنے اصلی جسم کے ساتھ ظاہر ہوئے۔“

۷. پرانے زمانے میں کوہ ہمالیہ پر حقیقت کی تلاش کرنے والا ایک آدمی رہتا تھا۔ اسے اس زمین کے خزانوں سے تو کیا جنت کے لطائف سے بھی کوئی دلچسپی نہیں تھی۔ وہ صرف ذہنی وہموں کو ترک کروا دینے والی تعلیم کی تلاش میں تھا۔

دیوتا اس کی محنت اور خلوص دل سے بہت متاثر ہوئے اور انہوں نے اس کے ذہن کی آزمائش کرنے کا فیصلہ کیا۔ اس لیے ان میں سے ایک دیوتا نے دیو

کا بھیس بدلا اور یہ گاتا ہوا ہمالیہ میں ظاہر ہوا -  
” سب کچھ بدلتا رہتا ہے - سبھی چیزیں پیدا ہوتی  
ہیں اور مٹ جاتی ہیں -  
اس آدمی کو یہ سن کر بہت خوشی ہوئی -  
اسے اتنی خوشی ہوئی جتنی کہ پیاسے کو ٹھنڈے  
پانی کا چشمہ پا کر ہوتی ہے یا اچانک آزاد کیے گئے  
غلام کو ہوتی ہے - اس نے اپنے آپ سے کہا - ” آخر  
مجھے حقیقی تعلیم مل گئی جس کی تلاش مجھے مدت  
سے تھی - وہ آواز کی تلاش میں چلا اور آخر میں وہ  
اس ڈراؤنے دیو تک پہنچ گیا - ڈرتے ڈرتے وہ دیو کے  
پاس گیا اور اس سے کہا - ” کیا آپ وہ مقدس گیت گا  
رہے تھے جو میں نے ابھی سنا ؟ اگر آپ گا رہے تھے تو  
مہربانی کر کے اور آگے سنائیے -

دیو نے جواب دیا - ” جی ہاں ، وہ میرا ہی  
گیت تھا ، لیکن اب میں بھوکا ہوں اس لیے کچھ  
کھائے بغیر گا نہیں سکتا -”

اس آدمی نے اور التجا کی - ” ایسا نہ کہیے -  
مہربانی کر کے آگے سنائیے - اس گیت میں میرے لیے  
مقدس معنی بھرے ہوئے ہیں اور میں مدت سے اس  
تعلیم کی تلاش میں تھا - میں نے اس کا کچھ ہی  
حصہ سنا ہے - باقی حصہ سنائیے -”

دیو نے پھر کہا - ” اب میں بھوکا مرتا ہوں -  
اگر مجھے آدمی کا گرم گوشت اور خون ملے تو میں  
اس گانے کو پورا کر سکوں گا -  
اس آدمی نے دیو سے وعدہ کیا کہ تعلیم سننے کے  
بعد وہ اس کا بدن لے سکتا ہے - تب دیو نے پورا  
گیت گا کر سنایا -

سب کچھ بدلتا رہتا ہے ،  
 سب چیزیں پیدا ہوتی ہیں اور مٹ جاتی ہیں  
 زندگی اور موت سے پرے ہونے پر ہی  
 مکمل سکون حاصل ہوتا ہے -

یہ سن کر وہ آدمی اس گیت کو آس پاس کے  
 درختوں اور پتھروں پر لکھ کر چپ چاپ پیڑ پر  
 چڑھ گیا اور وہاں سے اپنے آپ کو دیو کے قدموں میں  
 گرا دیا - لیکن اس وقت دیو غائب ہو گیا اور اس  
 کی جگہ ایک نورانی دیوتا نے اس آدمی کے بدن کو  
 سنبھال لیا جس سے اسے کوئی چوٹ نہیں پہنچی -

۸. پرانے زمانے میں نروان کے راستے کی تلاش کرنے  
 والا سداپرردت نامی ایک آدمی تھا - اس نے فائدہ یا  
 شہرت کی ہر تحریص کو ترک کر دیا تھا اور وہ  
 نروان کے راستے کی تلاش کے لیے جان نثاری کرتا تھا -  
 ایک دن آسمان سے آواز آئی ” اے سداپرردت ! سیدھے  
 مشرق کی طرف جاؤ۔ گرمی یا سردی کی پرواہ نہ  
 کرو، دنیاوی تعریف یا حقارت پر توجہ نہ دو۔  
 اچھائی یا برائی کے فرق کا خیال نہ کرو۔ بس  
 مشرق کی طرف چلتے رہو۔ مشرق بعید میں تمہیں  
 ایک حقیقی استاد ملے گا اور تم نروان حاصل کرو گے۔  
 وہ بہت خوش ہوا اور آواز کی ہدایت کے مطابق  
 سیدھے مشرق کی طرف چل نکلا - کبھی وہ میدان  
 میں یا پہاڑ پر سویا -

اور دوسرے ملک میں اجنبی ہونے کی وجہ سے  
 کئی بار ذلت اٹھائی - ایک بار وہ اپنے کو بیچ کر  
 غلام بن گیا - اس طرح بہت محنت کر کے آخر میں  
 وہ حقیقی استاد کے پاس پہنچا اور ان سے ہدایت کی

## خواہش ظاہر کی -

ایک کہوت ہے - " اچھی چیزیں مہنگی ہوتی ہیں -" سداپرردت کو بھی اپنی زندگی میں یہ تجربہ ہو چکا تھا - راستے کی تلاش میں اسے بہت مشکلات کا سامنا کرنا پڑا - استاد کو پیش کرنے کے لیے پھول اور لوبان خریدنے کے لیے اس کے پاس پیسا نہ تھا - اس نے محنت کر کے پیسا کمانے کی کوشش کی لیکن اس کو کام دینے والا کوئی نہیں تھا - جہاں بھی وہ جاتا شیطان اس کے کام میں خلل ڈالنے کے لیے پہنچ جاتا - نروان کے راستے پر چلنا مشکل ہے اور ہو سکتا ہے کہ آدمی کو اس کے لیے اپنی جان قربان کرنا پڑے -

آخر میں سداپرردت اپنے استاد کے پاس پہنچا لیکن اس کو اور نئی مشکل کا سامنا کرنا پڑا - کیونکہ استاد کے درس کو لکھنے کے لیے اس کے پاس نہ قلم تھا نہ کاغذ تھا نہ سیاہی - اس لیے اس نے تلوار سے اپنا بازو کاٹا اور اپنے خون سے استاد کے وعظ قلم بند کیے - اس طرح اس نے بیش بہا حقیقت حاصل کی -

۹ . پرانے زمانے میں سدھن نامی ایک لڑکا تھا جس کو بھی نروان کی خواہش تھی اور محنت کے ساتھ راستے کی تلاش میں تھا - ایک ماہی گیر سے اس نے سمندر کے بارے میں علم حاصل کیا - ایک حکیم سے اس نے مصیبت زدہ بیماروں سے دردمندی کرنا سیکھا - ایک دولت مند آدمی سے اس نے سیکھا کہ کوڑی کوڑی بچانا ہی دولت مند ہونے کا راز ہے اور اس سے وہ یہ سمجھا کہ نروان کے راستے پر چھوٹی سی باتوں کو بھی ہاتھ سے نہ جانے دینا کتنا ضروری ہے -

ایک غوروفکر کرنے والے بھکشو سے اس نے سیکھا کہ پاکیزہ اور پرسکون ذہن میں دوسروں کے ذہن کو پاکیزگی اور سکون دینے کی عجیب طاقت ہوتی ہے۔ ایک بار منفرد کردار رکھنے والی ایک عورت سے اس کی ملاقات ہوئی۔ وہ اس عورت کی فیض رسانی سے بہت متاثر ہوا اور اس نے سیکھا کہ انسانی فیاضی حکمت کا پہل ہے۔ ایک بار کسی درویش سے اس کی ملاقات ہوئی جس نے اس سے کہا کہ منزل مقصود تک پہنچنے کے لیے تمہیں تلواروں کے پہاڑ پر چڑھنا ہو گا اور آگ کی گھاٹی میں سے گزرنا ہوگا۔ اس طرح سدھن نے اپنے تجربات سے سیکھا کہ اس نے جو بھی دیکھا یا سنا وہ سب سچی تعلیمات تھیں۔

ایک غریب لنگڑی سے اس نے تحمل سیکھا۔ سڑک پر کھیلنے بچوں کو دیکھ کر اس نے سادہ خوشی کا سبق لیا۔ شریف اور منکسر مزاج آدمیوں سے اس نے دنیا کے تمام لوگوں کے ساتھ امن سے مل جل کر رہنے کی حکمت سیکھی۔

لوبان بنانے کے طریقے سے اس نے ہم آہنگی کا سبق لیا اور پھولوں کی سجاوٹ سے ادائے شکر کا سبق سیکھا۔ ایک دن جنگل میں گزرتے ہوئے وہ ایک درخت کے نیچے آرام کر رہا تھا کہ اس نے دیکھا کہ ایک گرے درخت کے سڑے ہوئے تنے میں سے ایک چھوٹا سا پودا اگ رہا ہے۔ اس سے اس نے زندگی کی پرشباتی کی حقیقت سمجھی۔



دن میں سورج کی دھوپ اور رات کو ٹمٹماتے ستارے اس کے دل کو تازگی دیتے تھے - اس طرح سدھن نے اپنے لمبے سفر کے تجربات سے فائدہ اٹھایا -

سچ مچ جو نروان کی تلاش میں ہیں انہیں چاہیے کہ وہ اپنے ذہن کو قلعہ سمجھیں اور اسے سجائیں اور بدھ کے لیے اس کے دروازے پورے کھول دیں اور باعزت اور عاجزی سے ان کو سب سے اندرونی گوشے میں آئے کی دعوت دیں اور وہاں ان کو عقیدے کی خوشبو اور خوشی اور تشکر کے پھول پیش کر دیں -

## ۲

### تربیت کے طریقے

۱. نروان کی تلاش کرنے والے لوگوں کے لیے تین باتوں کو سمجھ لینا چاہیے اور ان کی پابندی کرنی چاہیے - پہلی بے عملی طرز عمل کے ضوابط ، دوسری بے ذہن کا درست ارتکاز ، تیسری بے حکمت -

ضابطے کیا ہیں ؟ پر ایک کو چاہیے وہ معمولی آدمی ہو یا راستے کا متلاشی اسے اچھے طرز عمل کے اصولوں کی پابندی کرنی چاہیے - اسے اپنے ذہن اور بدن پر قابو پانا چاہیے اور اپنے پانچ احساسات کے دروازوں کی حفاظت کرنی چاہیے - اسے ادنیٰ سے گناہ سے بھی ڈرنا چاہیے اور لمحہ بہ لمحہ صرف نیکی کرنے کی کوشش کرنی چاہیے -

ذہن کا درست ارتکاز کیا ہے؟ اس کے معنی ہیں  
ذہن میں لالچ اور بری ہوسیں اٹھتے ہی ان کو ترک  
دینا اور ذہن کو پاکیزہ اور پرسکون رکھنا۔

حکمت کیا ہے؟ وہ چار اعلیٰ حقائق کو مکمل  
طور پر سمجھنا اور ان کو تحمل سے تسلیم کرنا۔ یہ  
دکھ ہے، یہ دکھ کا سبب ہے، یہ دکھ کی معدومی ہے  
اور یہ دکھ کی معدومی تک جانے والا راستہ ہے۔ اس  
طرح واضح طور پر سمجھنا اور تسلیم کرنا چاہیے۔

جو محنت سے تربیت کے ان تین طریقوں کی  
پابندی کرتے ہیں وہ ہی بدھ کے شاگرد کہلاتے ہیں۔  
فرض کیجیے کہ ایک گدھا، جس کی نہ تو گائے کی  
سی شکل ہے نہ آواز نہ گائے کی طرح سینگ ،  
گائیوں کے جھنڈ کے پیچھے پیچھے چلے اور اعلان  
کرے۔ "دیکھو میں بھی گائے ہوں۔ تو کیا کوئی اس  
پر اعتماد کرے گا؟ اسی طرح بے وقوفی کی بات  
ہوگی اگر آدمی ضوابط ، ذہن کا درست ارتکاز اور  
حکمت کو مکمل طور پر سمجھے اور عمل درآمد کیے  
بغیر اعلان کرے کہ میں نروان کا متلاشی ہوں یا  
میں بدھ کا شاگرد ہوں۔

خزان میں فصل کاٹنے کے لیے کسان کو پہلے بہار  
میں کھیت کو تیار کرنا پڑتا ہے۔ اس کے بعد بیج  
بونے ہوتے ہیں، آبیاری کرنا پڑتا ہے اور جب گھاس  
اگتی ہے تو اسے ہٹانا پڑتا ہے۔ بالکل اسی طرح نروان  
کے متلاشی کو ان تین طریقوں کی پابندی کرنی  
چاہیے۔ کسان یہ امید نہیں رکھ سکتا کہ اس کا بویا  
ہوا بیج آج ہی اگے ، کل تک پودا بن جائے اور  
پرسوں فصل کاٹی جاسکے۔ اسی طرح نروان کا متلاشی

یہ امید نہیں کرسکتا کہ آج ہی سبھی دنیاوی ہوسوں سے دور ہو جاؤں ، کل تک لگاؤ کو ترک کردوں اور ہوسوں نروان حاصل کرلوں۔

جس طرح بیج بونے کے بعد پودے کے اگنے سے لے کر اس میں پھل لگنے تک موسموں کی تبدیلیوں کے ساتھ کسان محنت سے نگرانی کرتا ہے اسی طرح نروان کے متلاشی کو تربیت کے تین طریقوں کے مطابق عمل درآمد کر کے محنت کے ساتھ نروان کی زمین کو جوتنا چاہیے۔

۲. دنیاوی عیش و عشرت سے لگاؤ ہو کر ہوسوں کی وجہ سے ذہن کی پاکیزگی کھو بیٹھنے والے کے لیے نروان کے راستے پر چلنا مشکل ہے۔ دنیاوی لذت اور حقیقی راستے پر چلنے کی لذت دونوں میں زمین آسمان کا فرق ہے۔

جیسا کہ پہلے تشریح کی گئی ہے ذہن ہی تمام ہوسوں کا ماخذ ہے۔ اگر ذہن دنیاوی معاملوں سے لطف اٹھائے تو فریب اور تکالیف پیدا ہوں گی۔ لیکن اگر ذہن نروان کے راستے پر چلنے سے لطف اٹھائے تو یقیناً خوشی ، اطمینان اور نروان پیدا ہوگا۔

اس لیے جو نروان کی تلاش کرتے ہیں ان کو اپنے ذہن کو صاف رکھ کر تحمل کے ساتھ تربیت کے ان تین طریقوں کی پابندی کرنی چاہیے۔ اس سے ذہن کا درست ارتکاز حاصل ہوگا۔ ذہن کا درست ارتکاز حاصل ہونے سے حکمت حاصل ہوگی۔ اور وہی حکمت لوگوں کو نروان تک لے جاتی ہے۔

سچ مچ یہ تین طریقے نروان کا صحیح راستہ ہیں۔ ان پر نہ چلنے سے لوگ بہت زمانے تک فریب ذہنی کھاتے رہے۔ ان کو دنیاوی لوگوں سے بحث نہیں کرنی چاہیے بلکہ تحمل کے ساتھ نروان کے حصول کے لیے اپنی اندورنی دنیا میں اتر کر غور و فکر کرنا چاہیے۔

۳. اگر ان طریقوں کا تجزیہ کیا جائے تو انہیں آٹھ اعلیٰ راستے ، چار نقطہائے نظر ، چار درست طریق کار ، قوت کی پانچ صلاحیتیں اور چھ مشقوں کی تکمیل کہا جا سکتا ہے۔

آٹھ اعلیٰ راستے ہیں درست نقطہٴ نظر ، درست خیال ، درست قول ، درست عمل ، درست زندگی ، درست کوشش ، درست احتیاط اور ذہن کا درست ارتکاز۔

درست نقطہٴ نظر کا مطلب ہے چار حقائق کو پوری طور پر سمجھ کر اسباب و کیفیات کے قانون پر اعتماد رکھتے ہوئے ظاہری شکل یا ہوسوں سے فریب نہ کھانا۔

عملی وصول کا راستہ

درست خیال کا مطلب ہے کہ پوسوں میں نہ پہننے، لالچ نہ کرے، غصہ نہ ہو اور کوئی بھی نقصان پہنچانے والا کام نہ کرے۔

درست قول کا مطلب ہے کہ جھوٹ نہ بولنا، بکواس نہ کرنا، گالی گلوچ نہ کرنا اور بات نہ بدلنا۔

درست عمل کا مطلب ہے کہ کسی کو قتل نہ کرنا، چوری نہ کرنا اور حرام کاری نہ کرنا۔

درست زندگی کا مطلب ہے کہ ایسی زندگی بسر کرنا جس سے شرم نہ آئے۔

درست کوشش کا مطلب ہے کہ پوری محنت کے ساتھ صحیح سمت کی طرف دل لگا کر بڑھنے کی کوشش کرنا۔

درست احتیاط کا مطلب ہے کہ پاکیزہ اور متفکر ذہن کو برقرار رکھنا۔

ذہن کے درست ارتکاز کا مطلب ہے کہ ارتکاز کے لیے ذہن کو درست اور پرسکون رکھنا اور ذہن کے اصل جوہر کی تلاش کرنا۔

۴ . چار نقطہائے نظر یہ ہیں : ایک، اپنے بدن کو گندا سمجھ کر اس سے لگاؤ کو ختم کرنا۔ دوسرے،

احساسات کو تکلیف کا ماخذ سمجھنا، چاہے وہ دکھ دینے والے ہوں یا خوشی۔ تیسرے، یہ سمجھنا کہ ذہن ہمیشہ بدلتا رہتا ہے۔ چوتھے، یہ سمجھنا کہ تمام چیزیں اسباب و کیفیات سے پیدا ہوتی ہیں، اس لیے کوئی بھی چیز ہمیشہ کے لیے مستقل نہیں رہتی۔

۵. چار درست طریق کار یہ ہیں۔ کسی بھی بدی کو پیدا ہونے سے پہلے ہی روکنا۔ دوسرا، بدی کے شروع ہوتے ہی اس کو فوراً ترک کر دینا۔ تیسرا، نیکی کرنے کے لیے اپنے کو آمادہ کرنا۔ چوتھا، شروع کی گئی نیکیوں کی بالیدگی اور تسلسل کے لیے کوشش کرنا۔ ان چار طریق کار کی پابندی کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

۶. پانچ صلاحیتیں یہ ہیں۔ ایک، اعتقاد۔ دوسرے، کوشش کرنے کا عزم۔ تیسرے، چوکس رہنے کی صلاحیت۔ چوتھے، اپنے ذہن کو مرتکز کرنے کی صلاحیت۔ پانچویں، خالص حکمت کو برقرار رکھنے کی صلاحیت۔ یہ پانچ صلاحیتیں نروان حاصل کرنے کے لیے ضروری ہیں۔

۷. چھ مشقوں کی تکمیل ہیں، نذر، فرمان کی پابندی، تحمل، کوشش، ذہن کا ارتکاز اور حکمت۔ ان کی پابندی کرنے سے آدمی فریب کے کنارے سے نروان کے کنارے تک پار کر سکتا ہے۔

نذر کرنے کی مشق خود غرضی کو ترک کر دیتا ہے۔ فرمان کی پابندی کرنے کی مشق سے آدمی دوسروں کی فلاح و بہبود کا خیال کرنے لگتا ہے۔ تحمل کرنے کی مشق سے خوفناک اور غصیلے ذہن پر قابو پانے کی مدد ملتی ہے۔ کوشش کرنے کی مشق آدمی کو محنتی اور ایماندار بنانے میں مدد دیتی ہے۔ غور کرنے کی مشق ادھر ادھر بھٹکنے والے ذہن کو پرسکون بناتی ہے۔ حکمت تو بے وقوف اور تاریک ذہن کو روشن کرتی ہے۔

قلعے کی بنیاد کی طرح نذر اور فرمان کی پابندی مشق کی بنیاد بنتی ہے۔ تحمل اور کوشش قلعے کی دیواروں کی طرح باہر سے آنے والے دشمنوں سے محفوظ رہنے میں مدد دیتی ہے۔ غور کرنا اور حکمت تو آدمی کا اپنا ہتھیار ہے جو پیدائش اور موت کے حملے سے اس کی حفاظت کرتا ہے۔

اگر آدمی بھیک مانگنے والے کو دیکھ کر اس کو نذر دے گا تو یہ نذر تو بے لیکن سچی نذر نہیں ہوتی۔ سچی نذر تو ہاتھ پھیلائے جانے سے پہلے ہی دی جاتی ہے اور سچی نذر تو ہمیشہ دی جانی چاہیے۔

نذر کے بعد تاسف یا خود تحسینی کا جذبہ پیدا ہو تو اسے بھی سچی نذر نہیں کہی جاسکتی ہے۔

سچی نذر خوشی سے دی جاتی ہے جس میں نذر دینے والا اپنے آپ کو ، نذر وصول کرنے والوں کو اور نذر کو بھی بھول جاتا ہے۔

سچی نذر تو آدمی کے پاکیزہ دردمند دل سے خود بخود ابھرتی ہے جس میں کسی بدلے کا خیال نہیں ہوتا بلکہ جس میں نروان کی زندگی میں ساتھ ساتھ داخل ہونے کی خواہش ہوتی ہے۔

دولت مند نہ ہوتے ہوئے بھی سات قسم کی نذر آسانی سے کی جاسکتی ہے۔ پہلی بے جسمانی نذر۔ یہ اپنے کام سے دی جاتی ہے۔ اس کی اعلیٰ ترین قسم اپنی زندگی کو قربان کرنا ہے، جیسا کہ آگے کی حکایت میں بتایا جائے گا۔ دوسری بے روحانی نذر۔ اس کا مطلب ہمدردی کے ساتھ دوسروں سے میل جول کرنا ہے۔ تیسری بے نظر کی نذر۔ محبت بھری نظروں سے سب کی طرف دیکھنا جس سے ان کے دل کو سکون ملے۔ چوتھی بے چہرے کی نذر۔ مسکراتے ہوئے نرم چہرے کی نذر۔ پانچویں بے قول کی نذر۔ دوسروں کے ساتھ محبت بھرے لفظوں میں بات کرنا۔ چھٹی بے نشست کی نذر۔ اپنی نشست دوسروں کو دینا۔ ساتویں بے جائے پناہ کی نذر، یعنی دوسروں کو ایک رات کے لیے اپنے گھر ٹھہرنے دینا۔ اس قسم کی نذریں تو کوئی بھی اپنی روزانہ زندگی میں کر سکتا ہے۔



۸. پرانے زمانے میں سٹو نامی ایک شہزادہ تھا۔ ایک دن وہ اپنے دو بڑے بھائیوں کے ساتھ جنگل میں کھیلنے گیا۔ وہاں انہوں نے ایک فاقہ زدہ شیرنی کو دیکھا جو اپنی بھوک مٹانے کے لیے اپنے سات بچوں کو کھانے پی والی تھی۔

دو بڑے بھائی خوف کے مارے وہاں سے بھاگ نکلے لیکن سٹو ایک اونچی چٹان پر چڑھ گیا اور وہاں سے اس نے اپنے آپ کو شیرنی کے سامنے پھینک دیا تاکہ اس کے بچوں کی جانیں بچیں۔

شہزادہ ستونے یہ کام بے اختیار کیا لیکن دل میں وہ سوچ رہا تھا۔ ”یہ بدن بدلتا رہتا ہے اور فانی ہے۔ اب تک اس کی نذر کرنے کی بات سوچے بغیر میں اس سے پیار ہی کرتا آیا ہوں۔ لیکن اب میں اس شیرنی کو اس بدن کی نذر کروں تاکہ نروان حاصل کر سکوں۔ شہزادہ ستو کا یہ خیال نروان کے حصول کے لیے سچے عزم کا اظہار کرتا ہے۔

۹. پھر ذہن کی چار قسم کی لامتناہی حالتیں ہیں جن کی نروان کے متلاشی کو پرورش کرنی چاہیے۔ وہ ہیں، دردمندی، نرم دلی، خوشی اور سکون قلب۔ دردمندی کی پرورش سے لالچ کو دور کیا جاسکتا ہے، نرم دلی کی پرورش سے غصے کو دور کیا جاسکتا ہے، خوشی کی پرورش سے تکلیف کو دور کیا جاسکتا ہے اور سکون قلب سے دشمن اور دوست کے بیچ فرق کرنے کی عادت چھوٹ جاتی ہے۔

جو لوگوں کو خوشی اور اطمینان دیتا ہے وہ عظیم دردمندی ہے۔ لوگوں کو ناخوش اور غیر مطمئن

کرنے والی باتوں کو جو مٹاتی ہے وہی عظیم نرم دلی ہے۔ یہ عظیم خوشی ہے جو لوگوں کو خوشی اور اطمینان دیتی ہے۔ جب ہر آدمی خوش اور مطمئن ہے تو عظیم امن پیدا ہوگا اور اس سے ہر آدمی میں دوسروں کے ساتھ مساوی جذبہ پیدا ہوگا۔

احتیاط سے ذہن کی ان چار لامتناہی حالتوں کی پرورش کرنی چاہیے اور لالچ ، غصہ ، تکلیف اور محبت و نفرت کے ذہن کو ترک کر دینا چاہیے۔ لیکن یہ اتنا آسان کام نہیں ہے۔ برے ذہن کو پٹانا اتنا مشکل ہے جتنا کہ رکھوالی کے کتے کو پٹانا اور اچھے ذہن کو کھو بیٹھنا اتنا آسان ہے جتنا کہ جنگل میں بھاگتے ہوئے ہرن کو کھونا۔ برے ذہن کو پٹانا اتنا مشکل ہے جتنا کہ پتھر پر کھودے ہوئے حروف کو مٹانا اور اچھے ذہن کو کھو بیٹھنا اتنا آسان ہے جتنا کہ پانی پر لکھے گئے حروف کو کھونا۔ سچ ہے کہ نروان کے لیے مشق کرنا بہت مشکل ہے۔

۱۰۔ شرون نامی ایک نوجوان تھا جو دولت مند گھرانے میں پیدا ہوا تھا لیکن صحت کے لحاظ سے بہت کمزور تھا۔ وہ نروان کے حصول کے لیے بہت سرگرم تھا۔ اس لیے بدھ کا شاگرد بن گیا۔ پیروں سے خون نکلنے کی حد تک کوشش کرنے کے باوجود اس کو نروان حاصل نہیں ہوا۔

بدھ کو اس پر ترس آیا اور انہوں نے کہا۔ ” شرون ، جب تم گھر میں تھے تب تم نے ستار بجایا ہی ہوگا۔ تم جانتے ہی ہو کہ ستار کے تار زیادہ کھینچے جائیں یا زیادہ ڈھیلے چھوڑے جائیں تو ان سے خوشگوار آواز نہیں نکلتی۔ خوشگوار آواز اس وقت نکلتی ہے جب اس کے تار صحیح طور پر کھینچے گئے ہوں۔

نروان کے راستے میں بھی نکما بننے سے نروان حاصل نہیں ہو سکتا اور زیادہ محنتی بننے سے بھی نروان حاصل نہیں ہو سکتا - اس لیے آدمی کو کوشش کرتے وقت معقولیت کا خیال رکھنا چاہیے - ”  
اس ہدایت سے شرون نے بہت فائدہ اٹھایا اور آخر میں اس نے نروان حاصل کیا -

۱۱. پرانے زمانے میں ایک شہزادہ تھا جس کو پانچ قسم کے ہتھیاروں کے استعمال میں مہارت حاصل تھی۔ ایک دن اپنے گھر لوٹتے وقت وہ ایک عجیب الخلق مخلوق سے ملا جس کی کھال کو زخم یا ضرر نہیں پہنچایا جا سکتا -

وہ عجیب الخلق مخلوق شہزادے کے پاس آئی لیکن وہ بالکل گھبرایا نہیں - اس نے عجیب الخلق مخلوق پر تیر مارا لیکن اس سے اس مخلوق کو زخمی نہ کر سکا - پھر شہزادے نے برچھا مارا لیکن وہ بھی اس کی موٹی کھال کو چھید نہیں پایا - پھر اس نے ڈنڈا اور نیزہ پھینکا لیکن وہ بھی اس کو چوٹ نہیں پہنچا پائے - پھر اس نے تلوار کا استعمال کیا لیکن وہ ٹوٹ گئی - پھر اس نے مٹھیوں اور ٹانگوں سے اس پر حملہ کیا لیکن ناکام رہا کیونکہ اس عجیب الخلق مخلوق نے اسے اپنے بڑے بازوؤں میں جکڑ لیا - پھر شہزادے نے اپنے سر کو ہتھیار کے طور پر کام میں لانے کی کوشش کی لیکن وہ پھر بھی ناکام رہا -

عجیب الخلق مخلوق نے کہا - ” اب مقابلہ کرنے سے کوئی فائدہ نہیں - میں تمہیں کھانے پی والے ہوں - ” شہزادے نے جواب دیا - ” شاید تم ایسا سوچتے ہو گے کہ میں نے سب ہتھیار استعمال کیے اور اب میں بے بس ہوں - لیکن میرے پاس ابھی اور ایک

پتھیار باقی ہے اگر تم نے مجھے کھالیا تو میں تمہارے پیٹ کے اندر سے تمہیں بریباد کروں گا۔"

شہزادے کی ہمت سے عجیب الخلقہ مخلوق گھبرائی اور اس نے پوچھا - " وہ کیسے؟ " شہزادے نے جواب دیا - " حقیقت کی طاقت سے۔ "

تب عجیب الخلقہ مخلوق نے اسے چھوڑ دیا اور حقیقت کا درس دینے کی التجا کی - یہ حکایت ایسی ہدایت دیتی ہے کہ شاگرد اپنی کوششوں میں برابر لگا رہے اور کتنی بھی رکاوٹیں کیوں نہ ڈالی جائیں ثابت قدم رہے -

۱۲. خود ادعائی اور بے شرمی دونوں نوع انسان کو بگاڑتے ہیں لیکن بے عزتی اور حیا نوع انسان کی حفاظت کرتی ہے - لوگ اپنے ماں باپ ، بزرگوں اور بھائی بہنوں کی عزت اس لیے کرتے ہیں کہ انہیں بے عزتی اور حیا کا احساس رہتا ہے - اپنے آپ پر دھیان دینے کے بعد دوسروں کا مشاہدہ کرتے ہوئے اپنے غرور کو قابو میں رکھنا اور حیا کا احساس کرنا قابل تعریف ہے -

اگر آدمی میں پشیمانی کا احساس ہے تو اس کا گناہ مٹ جائے گا لیکن پشیمانی کا احساس نہ ہو تو اس کا گناہ بڑھتا جائے گا اور اس کی مذمت کرتا رہے گا -

جو سچی تعلیمات ٹھیک سے سنتا ہے اور ان کے معنی اور ان کے ساتھ اپنے تعلق کو جانتا ہے وہی ان کو سمجھتا ہے اور اس سے فائدہ اٹھاتا ہے -

اگر کوئی آدمی صرف سچی تعلیمات سنتا ہے لیکن انہیں اختیار نہیں کرتا ہے تو وہ نروان کی تلاش میں ناکام رہے گا -

نروان کے متلاشی کے لیے عقیدہ ، حیا ، عجز ، کوشش اور حکمت قوت کے عظیم سرچشمے ہیں - ان میں حکمت سب سے عظیم ہے اور بقیہ حکمت کے پہلو ہیں - اگر کوئی آدمی تربیت کے دوران دنیاوی معاملات سے محبت کرتا ہے ، بکواس کرتا ہے یا سوتا ہے تو وہ نروان کے راستے سے ہٹ جائے گا -

۱۳. نروان کی تربیت کے دوران ہو سکتا ہے کہ کوئی دوسرے پر سبقت لے جائے - اس لیے دوسروں کو پہلے نروان حاصل کرتے دیکھ کر حوصلہ نہیں کھونا چاہیے -

اگر کوئی تیراندازی کی مشق کرتا ہے تو اسے فوری کامیابی کی توقع نہیں ہوتی بلکہ وہ جانتا ہے کہ اگر تحمل کے ساتھ اس نے مشق جاری رکھی تو وہ بہتر سے بہتر نشانی باز بنتا جائے گا - دریا کی ابتدا ایک چشمے کی پیٹ میں ہوتی ہے - لیکن وہ بڑھتا جاتا ہے تا آنکہ عظیم سمندر سے جا ملتا ہے - ان مثالوں کی طرح اگر کوئی تحمل اور ثابت قدمی کے ساتھ اپنی تربیت کرتا ہے تو وہ یقیناً نروان حاصل کرے گا -

جیسا کہ پہلے وضاحت کی جا چکی ہے ، اگر کوئی اپنی آنکھیں کھلی رکھتا ہے تو اسے ہر جگہ تعلیمات نظر آئیں گی - اس طرح اس کے لیے نروان کے مواقع لامحدود ہیں -

ایک دفعہ ایک آدمی لوبان جلا رہا تھا - اس نے دیکھا کہ خوشبو نہ تو آ رہی ہے نہ جا رہی ہے ، نہ وہ ظاہر ہوئی نہ معدوم - اس معمولی واقعے نے نروان کی طرف اس کی رہنمائی کی -

ایک بار کسی آدمی کے پاؤں میں کانٹا چبھ گیا - اس نے تیز درد محسوس کیا اور اس کو خیال آیا کہ درد تو ذہن کا ردعمل ہے - اس واقعے سے اس کے دل میں اور گہرا خیال آیا کہ اگر ذہن کو قابو میں نہ رکھا جائے تو وہ ہاتھ سے نکل جاتا ہے اور اگر ذہن کو قابو میں رکھنے میں کامیاب ہوا تو وہ پاکیزہ بن جاتا ہے - اس خیال سے کچھ عرصے بعد اسے نروان حاصل ہوا -

ایک اور آدمی تھا جو بہت لالچی تھا - ایک دن جب وہ اپنے لالچی ذہن کے بارے میں سوچ رہا تھا تو وہ سمجھ گیا کہ یہ لالچی خیالات تو چھپٹیاں ہیں جو حکمت کے ذریعے جلائے جا سکتے ہیں - یہ اس کے نروان کی ابتدا تھی -

ایک پرانی کہوت ہے : ” اپنے ذہن کو ہموار رکھو - اگر ذہن ہموار ہو تو ساری دنیا ہموار بن جائے گی - ” ان الفاظ پر سوچیے - دھیان میں رکھیے کہ دنیا کے سارے فرق ذہن کے تمیز کرنے والے خیال سے پیدا ہوتے ہیں - انہیں الفاظ میں نروان کا راستہ ہے - سچ ہے کہ نروان کی طرف لے جانے والے راستے بے شمار ہیں -

## ۲

### عقیدے کا راستہ

۱. جو بدھ، دھرم اور اخوت میں پناہ لیتے ہیں وہ بدھ کے پیرو کہلاتے ہیں - بدھ کے پیرو چار راستوں کو اپناتے ہیں — ضوابط، عقیدہ، نذر اور حکمت -

بدھ کے پیرو پانچ ضوابط کی پابندی کرتے ہیں : کسی جاندار کو نہ مارنا ، چوری نہ کرنا ، حرام کاری سے باز رہنا ، جھوٹ نہ بولنا اور نشہ آور اشیا نہ استعمال کرنا ۔

بدھ کے پیرو بدھ کی کامل حکمت پر عقیدہ رکھتے ہیں ۔ وہ لالچ اور خود غرضی سے دور رہ کر نذر کرنے کی کوشش کرتے ہیں ۔ وہ اسباب و کیفیات کا قانون سمجھتے ہیں اور یہ جانتے ہیں کہ دنیا کی تمام چیزیں بدلتی رہتی ہیں ۔

مشرق کی طرف جھکا ہوا پیڑ گرتے وقت فطرتاً<sup>۱</sup> مشرق کی طرف ہی گرے گا ۔ ویسے ہی جو لوگ بدھ کی تعلیمات غور سے سنتے ہیں اور ان پر عقیدہ رکھتے ہیں وہ یقیناً بدھ کی پاکیزہ سرزمین میں پیدا ہوں گے ۔

۲ . ٹھیک ہی کہا گیا ہے کہ بدھ ، دھرم اور اخوت پر عقیدہ رکھنے والے ، بدھ کے پیرو کہلاتے ہیں ۔

بدھ وہی ہیں جنہوں نے کامل نروان حاصل کیا اور اس کے ذریعے وہ سارے انسانوں کو نجات اور برکات سے نوازتے ہیں ۔ دھرم نروان کا جوہر ، اس کی روح اور اس کی تشریح کرنے والی تعلیم ہے ۔ سنگھ ، بدھ اور دھرم کے ماننے والوں کے درمیان مکمل بھائی چارے کو کہتے ہیں ۔

بدھ ، دھرم اور اخوت یہ تین ہوتے ہوئے بھی ایک دوسرے سے الگ تین چیزیں نہیں ہیں۔ بدھ دھرم میں ظاہر ہوتے ہیں اور اس دھرم کو اخوت کے ذریعے عملی جامہ پہنایا جاتا ہے۔ اس لیے دھرم پر عقیدہ رکھنا اور اخوت کی پرورش کرنا تو بدھ پر عقیدہ رکھنے کے برابر ہے۔ اور بدھ پر عقیدہ رکھنے کے معنی ہیں کہ دھرم اور اخوت پر عقیدہ رکھنا۔

اس لیے سب لوگوں کو صرف بدھ پر عقیدہ رکھنے سے نجات ملتی ہے اور نروان حاصل ہوتا ہے۔ بدھ سبھی لوگوں سے اپنے بچوں کی طرح محبت کرتے ہیں۔ اس لیے اگر کوئی بدھ کو اپنا باپ مانتا ہے تو وہ بدھ کے ساتھ ایک ہو جاتا ہے اور نروان حاصل کر لیتا ہے۔

اس طرح جو بدھ کا دھیان کرتے ہیں انہیں حکمت کا نور ملے گا اور ان کی شرافت کی خوشبو سے ان کی زندگی مہک اٹھے گی۔

۳. بدھ پر عقیدہ رکھنے سے زیادہ فائدہ مند اس دنیا میں کچھ بھی نہیں ہے۔ صرف ایک بار بدھ کا نام سن کر ان پر عقیدہ رکھتے ہوئے ایک لمحے کے لیے بھی مسرور ہونا بے مثال فائدے کا باعث ہوتا ہے۔

اس لیے آدمی کو، چاہے اس دنیا میں بھری ہوئی آگ میں سے گزرنا پڑے، تعلیمات کے حصول میں مسرت حاصل کرنی چاہیے۔



دھرم کا درس دینے والے استاد سے ملاقات ہونا مشکل ہے ، بدھ سے ملنا اور زیادہ مشکل ہے اور ان کی تعلیمات پر عقیدہ رکھنا مشکل تر ہے ۔

لیکن جن سے ملاقات ہونا مشکل ہے ان سے ملاقات ہوئی ہے اور جو مشکل سے ہی سنا جا سکتا ہے وہ سننے کا موقع ملا ہے تو آپ کو خوش ہونا چاہیے ، اعتماد کرنا چاہیے اور بدھ پر عقیدہ رکھنا چاہیے ۔

۴ . زندگی کے لمبے سفر میں عقیدہ سب سے اچھا ہم سفر ہے ، سفر کا سب سے اچھا توشہ ہے اور سب سے اچھی دولت ہے ۔

عقیدہ دھرم کو قبول کر کے سبھی خوبیوں کو حاصل کرنے والا پاکیزہ ہاتھ ہے ۔ عقیدہ دنیاوی ہوسوں کی گندگیوں کو جلا کر خاک کرنے والی آگ ہے وہ بوجھ کو اتار کر آدمی کے راستے کی رہنمائی کرتا ہے ۔

عقیدہ لالچ ، خوف اور غرور کو دور کرتا ہے ؛ وہ انکسار اور دوسروں کی عزت کرنا سکھاتا ہے ؛ وہ ماحول کی زنجیروں سے آدمی کو رہا کرتا ہے ؛ مصیبت کا سامنا کرنے کی ہمت دیتا ہے ؛ وہ تحریصوں پر قابو پانے کی طاقت عطا کرتا ہے ؛ اپنے عمل کو روشن اور پاک رکھنے میں مدد دیتا ہے اور حکمت سے ذہن کو مالا مال کر دیتا ہے ۔

جب راستی لمبا اور اکتا دینے والا ہوتا ہے تو عقیدہ حوصلہ بن جاتا ہے اور نروان کی طرف لے جاتا ہے۔

عقیدہ ہمیں یہ احساس دلاتا ہے کہ گویا ہم ہمیشہ بدھ کے سامنے ہیں اور بدھ کے بازو ہمارے معاون ہیں۔ عقیدہ ہمارے سخت اور خود غرض ذہن کو نرم بناتا ہے اور دوسروں کے ساتھ دوستانہ برتاو کرنے کا جذبہ اور ہمدرد ذہن دیتا ہے۔

۵. جو عقیدہ رکھتے ہیں وہ جو کچھ بھی سنتے ہیں اس سے بدھ کی تعلیمات سننے کی حکمت حاصل ہوتی ہے۔ عقیدہ رکھنے والوں کو یہ سمجھنے کی حکمت بھی حاصل ہوتی ہے کہ تمام چیزیں اسباب و کیفیات کی وجہ سے ظہور میں آتی ہیں اور عقیدہ ان کو تحمل کے ساتھ قبول کرنے اور اپنے حالات سے سکون کے ساتھ ہم آہنگ ہونے کی حکمت دیتا ہے۔

یہ جانتے ہوئے کہ حالات اور ظاہری شکلیں چاہے جتنی بدلیں زندگی کی حقیقت ہمیشہ مستقل رہتی ہے ، عقیدہ انہیں زندگی کی بے ثباتی کو پہچاننے کی حکمت دیتا ہے اور ان پر کیسی بھی آفت کیوں نہ پڑے یا خود زندگی ختم کیوں نہ ہو جائے حیران نہ ہونے اور رنج نہ کرنے کی حکمت دیتا ہے۔

عقیدے کے تین اہم پہلو ہیں - پشیمانی ، دوسروں کے اوصاف حمیدہ کا پرخلوص اور پرلطف احترام اور بدھ کے ظہور کو ممنونیت کے ساتھ قبول کرنا -

لوگوں کو عقیدے کے ان پہلوؤں کو ترقی دینی چاہیے - انہیں اپنے گناہوں اور آلودگیوں کا احساس کرنا ، ان سے شرمندہ ہونا اور ان پر پچھتانا چاہیے - انہیں چاہیے کہ وہ دوسروں کی نیکیوں کو دیکھ کر خوش ہوں اور ان کے لیے دعا مانگیں اور ہمیشہ بدھ کے ساتھ عمل کرنے اور بدھ کے ساتھ رہنے کی خواہش کریں۔

عقیدے کا ذہن خلوص کا ذہن ہوتا ہے۔ اس میں گہرائی ہوتی ہے۔ وہ اس بات سے خوش ہوتا ہے کہ بدھ اپنی طاقت سے اس کو بدھ کی سرزمین کی طرف لے جائے ہیں۔

لہذا بدھ لوگوں کو ایسی طاقت دیتے ہیں جو ان کو بدھ کی سر زمین کی طرف لے جاتی ہے، ان کو پاک بناتی ہے اور خود فریبی سے ان کو محفوظ کرتی ہے۔ ساری دنیا میں جس کی تعریف پورپی ہے، بدھ کے اس نام کو سن کر اگر ایک لمحے کے لیے بھی اس پر عقیدہ لائیں تو وہ بدھ کی سرزمین کی طرف ان کی رہنمائی کریں گے۔

۶ . عقیدہ دنیاوی ذہن میں باہر سے ڈالی جانے والی کوئی چیز نہیں ہے۔ وہ تو ذہن کی تہ میں پڑی ہوئی فطرت بدھ کا اظہار ہے۔ کیونکہ بدھ کو سمجھنے والا خود بدھ ہوتا ہے، بدھ پر عقیدہ رکھنے والا بھی خود بدھ ہوتا ہے۔

ذہن میں فطرت بدھ ہونے کے باوجود بھی وہ دنیاوی ہوسوں کے کیچڑ میں اتنی گہری ڈوبی ہے کہ اس میں پھول کھلنا ممکن نہیں ہوتا - لالچ، غم اور دنیاوی ہوسوں کے درمیان بدھ کی طرف بڑھنے والا پاکیزہ ذہن کیسے پیدا ہوگا ؟ لیکن عقیدہ اسے ممکن بناتا ہے۔

کہا جاتا ہے کہ ایرنڈ نامی زہریلے درختوں کے جنگل میں صرف ایرنڈ کے درخت ہی اگتے ہیں اور خوشبودار چندن کے درخت نہیں اگتے۔ ایرنڈ کے جنگل میں چندن کا درخت پیدا ہوا تو اسے ایک معجزہ کہنا چاہیے۔ اسی طرح لوگوں کے دل میں بدھ پر عقیدہ پیدا ہوا تو وہ بھی ایک معجزہ ہی ماننا چاہیے۔

اس لیے بدھ پر اعتقاد کرنے والے عقیدہ کو 'بے جڑ عقیدہ' کہا جاتا ہے۔ اس کے پیدا ہونے کے لیے انسان کے ذہن میں کوئی جڑ نہیں ہوتی مگر بدھ کے دردمند ذہن میں اس کی جڑ ہوتی ہے۔

۷. عقیدہ بہت ثمر بار اور مقدس ہے۔ لیکن نکمے ذہن میں اس کا پیدا ہونا مشکل ہے۔ خصوصاً یہ پانچ شک ہیں جو راستے پر چلنے والوں کے لیے رکاوٹ بنتے ہیں۔

پہلا ہے، بدھ کی حکمت پر شک کرنا، دوسرا ہے ، بدھ کی تعلیمات پر شک کرنا، تیسرا ہے، بدھ کی تعلیمات کی تشریح کرنے والے پر شک کرنا، چوتھا ہے، اس بات پر شک کرنا کہ نروان کے راستے پر چلنے کے لیے جو طریقے بتائے گئے ہیں وہ معتبر ہیں یا نہیں، پانچواں ہے، اپنے مغرور اور بے چین ذہن کی وجہ سے بدھ کی تعلیمات کو سمجھنے اور ان کی پابندی کرنے والوں کے خلوص پر شک کرنا۔

سچ مچ شک سے خوفناک اور کوٹی چیز اس دنیا میں نہیں ہے۔ شک لوگوں کو جدا کرتا ہے اور توڑتا ہے۔ یہ ایک ایسا زہر ہے جو دوستی کو ختم کرتا ہے اور اچھے تعلقات کو برباد کردیتا ہے۔ یہ ذہن میں چبھنے اور زخم کرنے والا کانٹا ہے۔ یہ ایک قاتل شمشیر ہے۔

عقیدے کے بیج بہت زمانے پہلے بدھ کی دردمندی سے بوئے گئے۔ جب ہمارے ذہن میں عقیدہ پیدا ہو جائے تو ہمیں اس بات کو سمجھنا اور بدھ کا شکر یہ ادا کرنا چاہیے -

ہمیں یہ کبھی نہیں بھولنا چاہیے کہ ذہن میں جاگا ہوا عقیدہ تو اپنی دردمندی کی وجہ سے نہیں بلکہ بدھ کی دردمندی کی وجہ سے ہے جس نے انسانی ذہن میں بہت پہلے عقیدے کی مقدس روشنی پھیلائی اور اس کی جہالت کی تاریکی کو مٹایا۔

معمولی زندگی بسر کرتے ہوئے بھی ہم بدھ کی پاکیزہ سر زمین میں پیدا ہو سکتے ہیں۔ اگر بدھ کی مسلسل دردمندی کے ذریعے ہم اپنے ذہن میں عقیدہ پیدا کریں۔

واقعی اس دنیا میں پیدا ہونا مشکل ہے، دھرم سننا مشکل ہے، عقیدے کا بیدار ہونا اور زیادہ مشکل ہے۔ اس لیے بدھ کی تعلیمات کو سننے کے لیے آدمی کو اپنی پوری کوشش کرنی چاہیے۔

## بدھ کے اقوال

۱. جو یہی سوچتا ہے کہ ” اس نے مجھے گالی دی، مجھ پر ہنسنا، اس نے مجھے مارا۔“ اس کا غصہ کبھی نہیں اترتا۔

ذہن میں مزاحمت کی موجودگی سے غصہ نہیں مٹتا ہے۔ مزاحمت کو بھول جانے سے ہی غصہ مٹ جاتا ہے۔ اگر چہت ٹھیک سے نہ بنائی گئی یا درست نہ کی گئی تو بارش کی بوندیں گھر میں چونے لگیں گی۔ اس طرح بے قابو یا غیر تربیت یافتہ ذہن میں لالچ گھس جاتا ہے۔

نکما رہنا موت کی طرف لے جانے والا مختصر راستہ ہے اور محنتی ہونا زندگی کا راستہ ہے۔ بے وقوف لوگ نکلے ہوتے ہیں اور عقلمند لوگ محنتی ہوتے ہیں۔

تیر بنانے والا اپنے تیروں کو سیدھا بنانے کی کوشش کرتا ہے، اسی طرح عقلمند آدمی اپنے ذہن کو سیدھا رکھنے کی کوشش کرتا ہے۔

پریشان ذہن ہمیشہ سرگرم رہتا ہے، اس پر قابو پانا مشکل ہے اور وہ بھٹکتا رہتا ہے۔ اس لیے ذہن پر قابو پانے سے ہی سکون مل سکتا ہے۔

آدمی کا ذہن ہی اسے گناہ کی طرف لچاتا ہے، اس کا دشمن یا حیف نہیں۔

جو اپنے کو لالچ ، غصہ اور بے وقوفی سے محفوظ رکھتا ہے اس کو حقیقی سکون ملتا ہے۔

۲. صالح قول بغیر عمل صالح کے اس پھول کی مانند ہے جس میں رنگ تو ہے لیکن خوشبو نہیں ہوتی۔

پھول کی خوشبو ہوا کے خلاف پھیل نہیں سکتی لیکن اچھے آدمی کا احترام ہوا کے خلاف دنیا میں پھیل جاتا ہے۔

نیند نہ آنے والے کو رات لمبی معلوم ہوتی ہے اور تھک جانے والے کو راستی دور لگتا ہے۔ ویسے ہی سچی تعلیمات نہ جاننے والے آدمی کو فریب اور دکھ کا وقت لمبا لگتا ہے۔

آدمی کو ذہنی طور پر برابر یا بہتر شخص کے ساتھ سفر کرنا چاہیے۔ بے وقوف آدمی کے ساتھ سفر کرنے سے اکیلے سفر کرنا بہتر ہے۔

درد سے زیادہ برے دوست سے ڈرنا چاہیے۔ درندہ بدن کو زخم دے سکتا ہے لیکن برا دوست ذہن کو چوٹ پہنچائے گا۔

”یہ میرا بیٹا ہے، یہ میری دولت ہے۔“ بے وقوف آدمی یہ سوچ کر دکھی رہتا ہے۔ جو آدمی اپنے ذہن پر قابو پا نہیں سکتا ہے تو اسے ان خیالات سے کیسے تسکین ہو سکتی ہے۔

بے وقوف ہو کر اپنی بے وقوفی کو جاننا، بے وقوف ہوتے ہوئے بھی اپنے کو عقلمند سمجھنے سے کہیں بہتر ہے۔

جس طرح چمچہ اپنے منہ پر رکھے ہوئے کھانے کا مزہ نہیں چکھ سکتا ہے اسی طرح بے وقوف آدمی عقلمند آدمی سے میل جول رکھنے کے باوجود اس کی حکمت سمجھ نہیں سکتا ہے۔

تازہ دودھ اکثر جلدی نہیں جمتا ویسے ہی برے عمل کا نتیجہ جلدی سامنے نہیں آتا۔ برا عمل تو خاک کے نیچے دے ہوئے انگاروں کی مانند ہوتا ہے جو سلگتے رہتے ہیں اور آخر میں بڑی آگ بن جاتے ہیں۔

عالی عہدہ ، ترقی ، فائدہ اور شہرت کی خواہش کرتے رہنا بے وقوفی ہے کیونکہ ایسی خواہشیں کبھی خوشی نہیں دیتیں بلکہ دکھ کا سبب بنتی ہیں۔

غلطیوں اور خامیوں کی نشان دہی اور برائی کی مذمت کرنے والے اچھے دوست کا اس طرح احترام کرنا چاہیے گویا اس نے چھپا خزانہ دیا ہو۔

۳. اچھی ہدایات پا کر جو آدمی خوش ہوتا ہے وہ آرام کی نیند سوئے گا کیونکہ اس کا ذہن صاف ہو جاتا ہے۔

جس طرح بڑھئی شہتیر کو سیدھا بناتا ہے ، تیر بنانے والا تیروں کو سیدھا بناتا ہے ، پانی کی نالی بنانے والا اس کو اس طرح سیدھا بناتا ہے کہ اس



میں پانی بغیر رکاوٹ کے بہتا رہ سکے ، اسی طرح عقلمند آدمی اپنے ذہن پر قابو پانے کی کوشش کرتا ہے کی وہ سیدھے سادھے ڈھنگ سے کام کرتا رہے ۔

جس طرح بڑا پتھر ہوا سے نہیں ہلتا اسی طرح عقلمند آدمی پر خوشامد یا گالی کا کوئی اثر نہیں پڑتا ۔

اپنے آپ پر فتح پانا جنگ میں ہزاروں دشمنوں کو فتح کرنے سے زیادہ بہتر ہے ۔

سچی تعلیمات کو بغیر جانے ہوئے سو سال زندہ رہنے کے مقابلے میں ان کو سن کر ایک دن جینا کہیں بہتر ہے ۔

جو خود اپنا احترام کرتا ہے اسے خود کو گناہ سے بچاتے رہنا چاہیے ۔ جوانی ، ادھیڑ عمر اور بڑھاپا ہی کیوں نہ ہو ، زندگی میں ایک بار تو عقیدہ جگانا چاہیے ۔

یہ دنیا ہمیشہ جلتی رہتی ہے ۔ لالچ ، غصہ اور حماقت کی آگ میں جل رہی ہے۔ اس جلتے گھر سے جلد از جلد بھاگ نکلنا چاہیے ۔

یہ دنیا ایک حباب کی مانند ہے ، مکڑی کے جالے کی مانند ہے ، گندگی سے بھرے ہوئے مرتبان کی مانند ہے ۔ اس لیے ہر ایک کو ہمیشہ اپنے ذہن کی پاکیزگی کی حفاظت کرنی چاہیے ۔

۴. کوئی بھی برا عمل نہ کرنا، نیکی کرتے رہنا اور اپنے ذہن کو پاکیزہ رکھنا۔ یہی بدھ کی تعلیمات کا جوہر ہے۔

تحمل کا عمل ایک مشکل ترین اصول ہے۔ لیکن جو تحمل کرتا ہے آخری جیت اس کی ہوتی ہے۔

غصے کے ذہن میں آتے ہی اس کو نکال دینا چاہیے، رنجیدگی کے دوران رنج کو ترک کر دینا چاہیے، لالچ آتے ہی لالچ کو دور کرنا چاہیے، اس دکھ بھری دنیا میں کسی بھی چیز کو اپنی نہ سمجھتے ہوئے پاکیزہ زندگی بسر کرنا چاہیے۔

تندرستی سب سے بڑی نعمت ہے، قانع ہونا دولتمند ہونے سے بہتر ہے، اعتماد دوستی کی سچی پہچان ہے، نروان حاصل کرنا سب سے بڑی خوشی ہے۔

جس کو برائی سے نفرت کا احساس ہو، سکون کا احساس ہو اور اچھی تعلیمات سننے سے مسرت کا احساس ہو وہ کسی چیز سے نہیں ڈرتا ہے۔

اپنی پسندیدہ چیزوں سے لگاؤ نہ رکھو، اپنی ناپسند چیزوں سے نفرت نہ کرو۔ الفت و نفرت سے رنج، خوف اور وابستگی پیدا ہوتی ہے۔

۵. لوہے سے پیدا شدہ زنگ لوہے کو برباد کر دیتا ہے اسی طرح برائی آدمی کے ذہن سے پیدا ہوتی ہے اور اس کو برباد کر دیتی ہے۔

گھر میں مقدس کتاب ہونے پر بھی اسے پڑھا نہ جائے تو اس پر دھول جم جاتی ہے، گھر کی ہر وقت مرمت نہ کی جائے تو وہ فرسودہ ہو جاتا ہے، اسی طرح کاہل کا بدن گندا ہو جاتا ہے۔

ناپاک عمل آدمی کو گندا کرتے ہیں، کنجوسی نذر کو گندا کرتی ہے، اسی طرح برے عمل نہ صرف اس جنم کو بلکہ آئے والے کئی جنموں کو گندا کر دیتے ہیں۔

لیکن نجاستوں میں سب سے بھیانک جہالت کی نجاست ہے۔ جہالت کو دور کیے بغیر آدمی اپنے ذہن اور بدن کو پاک کرنے کی توقع نہیں کر سکتا ہے۔

بے حیا بن جانا، کوئے کی طرح زبان دراز اور بے باک ہونا، دوسروں کو چوٹ پہنچا کر بھی نہ پچھتانا آسان ہے۔

منکسر ہونا، دوسروں کی عزت کرنا، لگاؤ سے دور رہنا، اپنے فکر و عمل کو پاکیزہ رکھنا اور عقلمند ہونا مشکل ہے۔

دوسروں کی غلطیاں نکالنا آسان ہے لیکن اپنی غلطیاں تسلیم کرنا بہت مشکل ہے۔ آدمی سوچے بغیر دوسروں کے گناہوں کو نشر کرتا ہے۔ لیکن اپنی غلطیوں کو اس طرح چھپاتا ہے جیسے کوئی جواری اپنے پانسے کو۔

آسمان میں چڑیوں ، دھوئیں یا آندھی کا کوئی نشان نہیں بنتا۔ غلط تعلیمات نروان کی طرف نہیں لے جاتیں۔ اس دنیا میں کوئی مستقل چیز نہیں۔ لیکن جس کو نروان حاصل ہے وہ ذہن مستقل ہے۔

۶. جیسا فوجی محافظ اپنے قلعے کے دروازوں کی حفاظت کرتا ہے اسی طرح باہری اور اندرونی خطرات سے ذہن کی حفاظت کرنی چاہیے۔ ایک لمحہ بھی ذہن کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔

آدمی خود ہی اپنا مالک ہے خود ہی اپنا نخلستان ہے۔ اسی لیے سب سے زیادہ اپنے آپ کو قابو میں رکھنا چاہیے۔

اپنے ذہن پر قابو پانا ، بکواس نہ کرنا اور فکرمند رہنا دنیاوی بندھنوں سے نجات پانے کے لیے پہلا قدم ہے۔

سورج دن میں چمکتا ہے ، چاند رات کو اجالا کرتا ہے اور ضابطہ سپاہی کے وقار میں اضافہ کرتا ہے، اسی طرح خاموشی سے دھیان کرنا نروان کے متلاشی کو ممتاز بناتا ہے۔

جو اپنے پانچ احساسات — آنکھ ، کان ، ناک ، زبان اور بدن کی نگہبانی نہیں کرسکتا اور اپنے ماحول پر للچاتا ہے وہ نروان کے لیے تربیت کے قابل نہیں ہے۔ پانچ احساسات کے دروازوں کی جو نگہبانی کرتا ہے اور اپنے ذہن کو پرسکون رکھتا ہے وہی نروان کی تربیت کے قابل ہے۔

۷. جب آدمی کے ذہن میں لگاؤ ہو تو وہ اس سے اندھا ہو کر چیزوں کی صحیح شکل نہیں دیکھ پاتا۔ لگاؤ سے دور رہے تو چیزوں کی صحیح شکل دیکھ پاتا ہے۔ اس لیے جس کے ذہن میں لگاؤ نہ ہو اسی کو چیزوں کی صحیح تفہیم ہوتی ہے اور اسے ان کی نئی اور نمایاں شکل دکھائی دیتی ہے۔

رنج کے بعد خوشی آتی ہے اور خوشی کے بعد رنج آتا ہے۔ لیکن جو خوشی، رنج، اچھے عمل اور برے عمل کے درمیان فرق نہیں کرتا وہ آزادی پانے کے اہل ہے۔

اٹندہ کے بارے میں فکر کرنا یا بیتے دنوں کے سایے کا پیچھا کر کے پچھتانا کٹے ہوئے سرکنڈوں کی فکر کرنا ہے۔

بیتے دنوں کی باتوں کے بارے میں نہیں پچھتانا چاہیے۔ اٹندہ کے بارے میں فکر نہیں کرنا چاہیے۔ حال کے لیے عقلمندی اور سنجیدگی کے ساتھ زندگی بسر کرے تو ذہن اور بدن دونوں تندرست رہیں گے۔

ماضی کا پیچھا نہیں کرنا چاہیے، اٹندہ کا انتظار نہیں کرنا چاہیے۔ حال کے ایک ایک لمحے پر دھیان کرنا چاہیے۔

جو کام آج کرنا ہے اس کو اچھی طرح کرنا چاہیے اور کل تک کے لیے ملتوی نہیں کرنا چاہیے۔ ابھی عمل کر کے آج کے دن کو اچھا بنایا جا سکتا ہے۔

عقیدہ آدمی کا بہترین دوست ہے اور حکمت آدمی کا بہترین رہنما ہے - آدمی کو جہالت اور دکھ کی تاریکی سے نجات پانا چاہیے اور نروان کے نور کی تلاش کرنی چاہیے -

عقیدہ آدمی کی بہترین دولت ہے ، اس کی زندگی کو مزیدار بناتا ہے اور نیکیوں کو جمع کرنا اس دنیا میں سب سے اچھا کام ہے - تعلیمات کے مطابق اپنے ذہن اور بدن پر قابو پا کر سکون حاصل کرنا چاہیے -

زندگی کے سفر میں عقیدہ غذا ہے ، نیکیاں پناہ گاہ ہیں ، حکمت اس دنیا کا نور ہے اور فکر کی درستی رات کا پہرہ دار ہے - جو پاک زندگی بسر کرتا ہے اس کو برباد نہیں کیا جا سکتا - اپنی لالچ پر قابو پانے والا ہر قید سے آزاد ہوتا ہے -

خاندان کے بھلے کے لیے اپنے آپ کو بھلا دینا چاہیے ، گاؤں کے بھلے کے لیے خاندان کو بھلانا چاہیے ، ملک کے بھلے کے لیے گاؤں کو فراموش کرنا چاہیے اور نروان کے حصول کے لیے سب کچھ بھلا دینا چاہیے -

ہر چیز بدلتی رہتی ہے - چیزیں ظہور میں آتی ہیں اور معدوم ہو جاتی ہیں - زندگی اور موت کے کرب سے نجات پانے سے ہی سکون اور امن حاصل ہو سکتا ہے -