बुद्ध विचार

निःशुल्क वितरण

बुद्ध विचार

नि:शुल्क वितरण

विषय सूची

1. दर्शन....4
2. पंचशील....4
3. अष्टांगिक मार्ग 5
4. पारमिता 6
5. धम्म 7
6. निर्वाण (निब्बान) 7
7. संघ 7
8. भिक्खु/भिक्खुनी.... 8
9. भिक्खु और उपासक 9
10. नैतिकता....10
11. रोगी की सेवा.... 11
12. मानवता.... 11
13. लोकतंत्र.... 12
14. तर्क शक्ति.... 12
15. विज्ञान.... 13
16. वर्ण, जाति.... 13
17. स्त्री 14
18. समानता 14
19. सामाजिक संदेश 14
20. समाज का स्थायित्व 15
21. मन....15
22. शरीर....16
23. अविद्या (अज्ञान)....17
24. बुद्धिमानी 18
25. विचार शीलता....18
26. सत्य....19
27. प्रेम....19
28. करूणा....19
29. मैत्री 20
30. शान्ति....20
31. खुशी....20
32. धार्मिकता/नेकी....21
33. उचित वाणी....21
34. आशीर्वाद....21
35. दान....22
36. उपासना, पूजा....22
37. स्व-विजय....23
38. क्रोध, घृणा....23
39. भोजन....24
40. अंधविश्वास....24
41. सच्चा मित्र....25
42. सर्वश्रेष्ठ मनुष्य....25
43. शासक....26
44. आलस्य....26
45. सफर....27
46. शिक्षक की बंद मुट्ठी....27
47. बुद्ध केवल पथ-प्रदर्शक....28
48. ग्रंथ सूची.... 28

1. दर्शन

अनित्य का सिद्धांत :

- सभी वस्तुएं परिवर्तनशील हैं।
- इन्सान हमेशा बदलता रहता है। वह अपने जीवन के विभिन्न दौर में एक जैसा नहीं रहता।

अनात्मा :

- अन्धविश्वास की शुरूआत आत्मा में विश्वास करने से होती है, फिर यही विचार पुरोहितवाद को जन्म देता है जो मनुष्य पर जन्म से मृत्यु तक नियंत्रण रखता है।

प्रतीत्यसमुत्पाद :

- जो अस्तित्व में है, वह प्रक्रियाओं, घटनाओं या जो घटित हो रहा है, के रूप में मौजूद है, जो स्वयं कारण-संबधी अंतः क्रिया का परिणाम है, जो अन्योन्याश्रित रूप में उन्हें जन्म देता है। ये सभी घटनाएँ या प्रकियाएँ या जो घटित हो रहा है वह अन्योन्याश्रित रूप में उत्पन्न होने वाले एक जटिल नेटवर्क में होती हैं। इसमें ऐसे कारण और शर्तें शामिल हैं जो अन्योन्याश्रित रूप से घटनाओं, प्रक्रियाओं और जो घटित हो रहा है, को जन्म देती हैं।
- अनात्मवाद, परिवर्तनशीलता और परस्पर संबद्ध दुनिया की संरचना में निर्मित हैं और यह मानव सहित सभी जीवित प्राणियों के लिए भी सत्य है।

2. पंचशील

- किसी की हत्या ना करें।
- चोरी ना करें।
- झूठ ना बोलें।
- काम-वासना में लिप्त ना रहें।
- किसी भी प्रकार का नशा ना करें।

3. अष्टांगिक मार्ग

- **सम्यक दृष्टि** (सम्मा दिट्ठी) का अर्थ है कर्म-कांड में विश्वास ना रखना और शास्त्रों की पवित्रता की मिथ्या धारणा से मुक्त होना।

➢ अन्धविश्वास और अलौकिकता का त्याग करना।

➢ ऐसी सभी मिथ्या धारणाओं का त्याग करना जो कल्पना मात्र हैं और जो सच अथवा अनुभव पर आधारित नहीं हैं।

➢ सम्यक दृष्टि के लिए स्वतंत्र मन और स्वतंत्र विचार आवश्यक होते हैं।

- **सम्यक संकल्प** (सम्मा संकप्पो) का अर्थ है कि हर मनुष्य के उद्देश्य, आकांक्षाएं और महत्वाकांक्षाएं उच्च स्तर की एवं सराहनीय हों, निम्न स्तर की और निंदनीय ना हों।
- **सम्यक वाणी** (सम्मा वाचा) हमें शिक्षा देती है कि (1) मनुष्य केवल वही बोले जो सत्य है। (2) मनुष्य असत्य ना बोले। (3) मनुष्य दूसरों की बुराई ना करे। (4) मनुष्य किसी के लिए भी क्रोध और गाली-गलौच वाली भाषा का प्रयोग ना करे। (5) मनुष्य सभी के साथ दया से भरी तथा विनम्र वाणी का व्यवहार करे। (6) किसी मनुष्य को व्यर्थ की, मूर्खतापूर्ण बातों में नही पड़ना चाहिए, बल्कि उसकी वाणी बुद्धिसंगत और सार्थक होनी चाहिए।
- **सम्यक कर्मान्त** (सम्मा कम्मन्तो)सही व्यवहार की शिक्षा देता है। यह सिखाता है कि हमारे कार्य का आधार दूसरों की भावनाओं और अधिकारों का आदर करना होना चाहिए।
- **सम्यक आजीविका** (सम्मा आजीवो) प्रत्येक व्यक्ति को अपनी जीविका कमानी होती है, लेकिन जीविका कमाने के कुछ तरीके हैं और उन तरीकों में कुछ बुरे हैं और कुछ अच्छे हैं। बुरे तरीके वे हैं, जो किसी को चोट पहुंचाते हैं अथवा किसी के साथ अन्याय करते हैं। अच्छे तरीके वे हैं जिनमें मनुष्य बिना किसी को हानि पहुँचाए अथवा बिना किसी के साथ अन्याय किए अपनी जीविका कमाता है। यही सम्यक आजीविका है।

- **सम्यक व्यायाम** (सम्मा वायामो) का अर्थ है अज्ञानता को दूर करने के लिए मौलिक प्रयास।
- **सम्यक स्मृति** (सम्मा सत्ति) जागरूकता और विचारशीलता का आह्वान करती है। इसका अर्थ है मन की सतत जागरूकता। बुरी भावनाओं (विचारों) के विरूद्ध चित्त द्वारा निगरानी करना सम्यक स्मृति का दूसरा नाम है।
- **सम्यक चिंतन** (सम्मा समाधि) यह मन को एकाग्र करने और अच्छे कार्यों तथा विचारों के बारे में सोचने के लिए प्रशिक्षित करता है। मन को अच्छा सोचने और हमेशा अच्छा सोचने की आदत डालता है।

4. पारमिता

- **दान** का अर्थ है बदले में किसी भी प्रकार की आशा किए बिना दूसरों की भलाई के लिए अपनी संपत्ति को ही नही अपने रक्त, अपने शरीर के अंगों और यहां तक कि अपने प्राण तक को दूसरों को अर्पित कर देना।
- **शील** (सील) का अर्थ है नैतिक स्वभाव, बुरा कर्म ना करने की मनोवृत्ति और अच्छे कर्म करने की मनोवृत्ति।
- **नैष्क्रम्य** (नेक्खम्म) का अर्थ है सांसारिक काम-भोगों का त्याग।
- **करूणा** (करूणा) का अर्थ है सभी प्राणियों के प्रति प्रेमभरी दया भावना।
- **वीरता** (विरिय) का अर्थ है सम्यक प्रयत्न। जो कुछ एक बार करने का निश्चय कर लिया अथवा जो कुछ करने का संकल्प कर लिया उसे पूरी सामर्थ्य से करने का प्रयास करना और बिना उसे पूरे किए पीछे मुड़कर नहीं देखना।
- **क्षान्ति** (खनति) का अर्थ है शीलता। घृणा के बदले में घृणा ना करना, इसका यही सार है। क्योंकि घृणा कभी शांत नहीं होती। यह केवल सहनशीलता से ही शांत होती है।
- **सत्य** (सच) का अर्थ है सत्यवादी होना। आदमी को कभी झूठ नहीं बोलना चाहिए। उसे सत्य और केवल सत्य ही बोलना चाहिए।
- **अधिष्ठान** (अधिट्ठान) का अर्थ है अपने उद्देश्य तक पहुँचने का दृढ़-संकल्प।

- **मैत्री** (मेत्ता) का अर्थ है सभी प्राणियों के प्रति भ्रातृत्व-भावना रखना। ना केवल मित्रों के प्रति, बल्कि शत्रुओं के प्रति भी, ना केवल मनुष्यों बल्कि सभी प्राणियों के प्रति भी।
- **उपेक्षा** (उपेक्खा) का अर्थ है अनासक्ति, जो उदासीनता से भिन्न है। यह चित्त की वह अवस्था है, जिसमें प्रिय-अप्रिय कुछ नहीं है। फल कुछ भी हो उससे निरपेक्ष रहना और लक्ष्य की ओर बढ़ते रहना ही उपेक्षा है।
- मनुष्यों को इन सद्‌गुणों का अपने पूरे सामर्थ्य के साथ अभ्यास करना चाहिए। इसलिए उन्हें पारमिता (गुणों की पराकाष्ठा) कहा जाता है।

5. धम्म

- जीवन की शुद्धता बनाए रखना धम्म है।
- जीवन में पूर्णता प्राप्त करना धम्म है।
- निर्वाण (निब्बान) में रहना धम्म है।
- तृष्णा का त्याग धम्म है।
- यह मानना कि सभी वस्तुएं परिवर्तशील हैं, धम्म है।
- कर्म को नैतिक-व्यवस्था का साधन मानना, धम्म है।

6. निर्वाण (निब्बान)

- होश में रहना और जोश पर हमेशा काबू पाने की प्रक्रिया का प्रयास करना।
- निब्बान का अर्थ है राग-द्वेष से मुक्त हो जाना।
- निर्वाण धम्म का मार्ग है।
- श्रेष्ठ जीवन जीना ही निब्बान है। निब्बान ही लक्ष्य है। निब्बान प्राप्ति ही अंतिम उद्देश्य है।

7. संघ

- यह भिक्खुनिओं और भिक्खुओं का एक संगठन है।
- संघ प्रवेश सभी के लिए खुला है।
- जाति का कोई बंधन नहीं है।
- लिंग का कोई भेद नहीं है।

- हैसियत जैसी कोई बाधा नहीं है।
- जाति के लिए संघ में कोई स्थान नहीं है।
- सामाजिक हैसियत का संघ में कोई स्थान नहीं है।
- संघ में सभी एक समान है।
- संघ के सदस्य का दर्जा जन्म से नहीं, बल्कि गुणों से निश्चित होता है।

8. भिक्खु/भिक्खुनी

- जिसने पाप से खुद को शुद्ध किया है, सद्‌गुणों में बँधा है, संयम और सत्य से संपन्न है, उसे भिक्खु/भिक्खुनी कहा जाता है।
- वह जो बुराई से ऊपर है, जो भ्रष्ट नहीं है, वह भिक्खु/भिक्खुनी है।
- जो बुद्धिमानी से बोलता है, जो कानून का अर्थ सिखाता है, जिसका वचन मीठा है, वह भिक्खु/भिक्खुनी है।
- जो कानून में रहता है, कानून का पालन करके खुश रहता है और कानून का ध्यान रखता है, वह भिक्ख/भिक्खुनी है।
- भिक्खु/भिक्खुनी दान पर जीते है? और अपने कर्तव्यों में सही होते हैं।
- एक भिक्खु/भिक्खुनी जो मानव जाति के संकटों के प्रति उदासीन हैं, हालांकि आत्म संस्कृति में परिपूर्ण है, भिक्खु/भिक्खुनी बिल्कुल भी नहीं है।
- भिक्खु/भिक्खुनी जागृत व दयालु है।
- भिक्खु/भिक्खुनी विश्वास से भरा हुआ, सद्‌गुणों और महिमा से संपन्न और सम्मानित होते हैं।
- हे भिक्खु/भिक्खुनी अब जाओ और बहुतों के हित के लिए, संसार में दया के लिए, भलाई के लिए और मनुष्यों के कल्याण के लिए विचरण (घूमों) करो।

- उस सिद्धांत को प्रचारित करें जो स्वभाव से, अर्थ से और शब्द से शुरूआत में शानदार है, मध्य में शानदार है, अंत में शानदार है।
- हर एक भिक्खु/भिक्खुनी अपने आप से यात्रा करते हैं, करूणा से भरे होते हैं, उपार्जन और रक्षा करते हैं।
- जब धम्म खतरे में होता है तो लड़ने से भी पीछे नहीं रहते हैं।
- सच्चा भिक्खु/भिक्खुनी वही है, जो अकेले आत्म नियंत्रित चिंतनशील और शांत है।

9. भिक्खु और उपासक

- बुद्ध के अनुयायी दो वर्गों में विभाजित थे।
- 1. भिक्खु 2. सामान्य जन जिन्हें उपासक कहा जाता है।
- भिक्खु को संघ में सगंठित किया गया, जबकि उपासक को नहीं।
- भिक्खु को पत्नी–विहीन रहना ही होगा, उपासक को नहीं। उपासक विवाह कर सकता है।
- भिक्खु का कोई घर नहीं हो सकता। भिक्खु का कोई परिवार नहीं हो सकता। उपासक के लिए यह सब कुछ आवश्यक नहीं है।
- उपासक का घर हो सकता है, उपासक का परिवार हो सकता है।
- भिक्खु की कोई संपत्ति नहीं होती, उपासक संपत्ति रख सकता है।
- यूं तो पंचशील के नियम दोनों के लिए ही एक समान है, लेकिन भिक्खु के लिए वे संकल्प है। वह उन्हें तोड़ नहीं सकता, तोड़ने पर वह दंड का भागी होगा। उपासक के लिए ये अनुकरणीय शिक्षाएं हैं।
- भिक्खु के लिए पंचशील का पालन अनिवार्य विषय है। गृहस्थ के लिए उनका पालन करना ऐच्छिक है।

10. नैतिकता

- जीवन को नष्ट न होने दें, और न ही किसी भी जीवन को नष्ट करने का कारण बनें।
- दुनिया में मित्रता को बढ़ावा दें, साथ ही यह सुनिश्चित करें कि सभी प्राणियों को चाहे वे ताकतवर हों या कमजोर उन्हें किसी भी प्रकार का नुकसान न पहुंचे और वे शांति के तरीके सीखें।
- आप न तो किसी से बलपूर्वक छीनेंगे और न ही चोरी करेंगे, बल्कि हर किसी को उसके श्रम के फल का स्वामी बनने में मदद करेंगे।
- जो दूसरों को सम्मान देता है, वह बदले में अधिक सम्मान पाता है जो दूसरों को सम्मान दिए बिना सम्मान चाहता है, उसे कोई सम्मान नहीं देता।
- कामवासना जलते हुए अंगारों के गड्ढे के समान है इसलिए एक बुद्धिमान व्यक्ति को इससे बचना चाहिए।
- आप कोई ऐसा शब्द नहीं बोलें जो गलत हो, लेकिन सच्चे दिल से और समझदारी से सच बोलें।
- आपको ऐसी कोई भी चीज़ नहीं खानी या पीनी चाहिए जो नशीली हो। नशे के कारण झगड़ा, बीमारी, सामान और सम्मान की हानि तथा सीखने की शक्ति समाप्त हो जाती है।
- आपको बेकार और व्यर्थ की बातों में लिप्त नहीं होना चाहिए बल्कि शालीनता और गरिमा के साथ बोलना चाहिए या चुप रहना चाहिए।
- अपने साथी के अच्छे गुणों की तलाश करें न कि उनके अवगुणों की।
- आप अपने पड़ोसी की सम्पत्ति का लालच ना करें, बल्कि उनकी सफलता पर खुशी मनाएँ।
- उदारता, शिष्टाचार, परोपकार, दया–ये दुनिया रूपी रथ की धुरी हैं।
- आप अपने मन को अज्ञानता से मुक्त करेंगे और सच्चाई जानने के लिए उत्सुक रहेंगे।
- अच्छे के लिए अच्छा होना बहुत नेक है, लेकिन बुरे के लिए अच्छा होना और भी नेक है।

11. रोगी की सेवा

- जो बुद्ध की सेवा करना चाहता है उसे पहले रोगी की सेवा करनी चाहिए।
- अपने शिक्षक, शिष्य, साथी और मित्र सभी को रोगी के स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करने तक उसकी देख भाल करनी चाहिए। यदि कोई रोगी की देखभाल नहीं करता, तो यह उसका दोष माना जाएगा।

12. मानवता

- सभी प्राणी सुखी और सुरक्षित रहें और वे दिल से खुश रहें।
- सभी जीवित प्राणी चाहे वे कमज़ोर या मजबूत, छोटे या बड़े हों बिना किसी बाधा के खुश रहें।
- किसी दूसरे को धोखा न दें ओर न ही किसी व्यक्ति से घृणा करें, दूसरे को कोई नुकसान न पहुंचाएं।
- असीम प्रेम के भाव को बिना किसी रूकावट एवं द्वेष के पूरी दुनियां में फैलने दें। इस मनोभाव को विकसित करना चाहिए।
- मित्रता, सामाजिकता और अपनेपन से जीवन सम्पूर्ण बनता है।
- विश्वास इस दुनिया में मनुष्य की सर्वोत्तम संपत्ति है।
- अच्छी तरह से अपनाया गया धम्म खुशी लाता है।
- सत्य सभी स्वादों में सबसे मीठा है।
- ज्ञान के साथ जीना ही सर्वोत्तम जीवन होता है।
- हम पूरी दुनिया को प्यार भरे विचारों, दूरगामी और असीम सोच, व्यापक प्रसार, नफ़रत से मुक्त, द्वेष भावना से मुक्त करेंगे और इनका पालन करेंगे।
- हम दिल से दृढ़निश्चिय करें कि कोई बुरी बात नहीं बोलें, दूसरों के लिए सहानुभूति रखें, दयालु हृदय के साथ इन विचारों को प्रेम से फैलायेंगे और मानेंगे।
- घृणा कभी भी घृणा से नहीं मिटती, घृणा प्रेम से मिटाई जा सकती है।

13. लोकतंत्र

- आपस में बैठकर किसी विवाद का निपटारा करना चाहिए। सामूहिक रूप से किसी मामले पर तब तब प्रयास करते रहना चाहिए जब तक समझौता नहीं हो जाता है।
- बहुमत से समझौते द्वारा विवादों को निपटाने का तरीका है।
- लोग बार–बार मिलकर और इकट्ठा होकर, अपनी समृद्धि के रास्ते पर बढ़ सकते हैं।
- जब तक लोग सदभावपूर्वक इकट्ठा होते हैं, सदभाव पूर्वक व्यवहार करते हैं और सदभावपूर्वक बैठक करते हैं, वे समृद्धि की राह पर चलते हैं।

14. तर्क–शक्ति

- परम्पराओं को केवल इसलिए नहीं मानें कि वो कई पीढ़ियों से चली आ रही हैं।
- किसी भी चीज पर केवल इसलिए विश्वास न करें कि यह बहुत लोगों द्वारा कही जाती है।
- किसी भी बात पर केवल इसलिए विश्वास न करें कि कुछ ऋषिओं द्वारा लिखी गई है।
- किसी भी बात पर केवल इसलिए विश्वास न करें कि जो कुछ आपने सोचा है वह विशेष है, इसके अतिरिक्त कुछ और नहीं हो सकता है।
- अवलोकन और विश्लेषण के बाद जब आप इस तर्क से सहमत होते हैं कि यह सभी के अच्छे और लाभ के लिए है, तो इसे स्वीकार करें और इसके लिए जीयें।
- तीन चीजें दुनिया के सामने चमकती हैं और छिपी नहीं रह सकतीं। वे हैं चंद्रमा, सूर्य और सत्य।
- सत्य को दीपक की तरह थामे रखो।

15. विज्ञान

- सब कुछ परीक्षा और पुनः परीक्षा के अनुसार होना चाहिए।
  सभी चीजें कारणों और स्थितियों के संयोजन द्वारा निर्मित होती हैं जब संयोजन भंग हो जाता है तो उनका विनाश सुनिश्चित होता है।
- सभी चीजें नश्वर हैं। सब कुछ अस्थायी हैं, बदल रहा है और अन्य चीजों पर निर्भर है।
- सिद्धांत का अस्तित्व अपने आप बना रहना चाहिए, न कि किसी मनुष्य के प्रभुत्व से।

16. वर्ण, जाति

- क्या ब्राह्मण–पत्नियों को महावारी/ऋतुमती नहीं होतीं, गर्भ धारण नहीं करतीं और संतान का प्रसव नहीं करतीं ? यह सब होता है तो ब्राह्मण भी वैसे ही स्त्रियों से उत्पन्न होते है जैसे अन्य लोग होते हैं।
- दूसरे वर्णों की सभी स्त्रियों की तरह ब्राह्मण स्त्रियाँ भी संतान उत्पन्न करती तथा उनका पालन–पोषण करती हैं। ऐसा होने पर भी माता की योनि से उत्पन्न वे ब्राह्मण ही कहते है कि वे ब्रह्मा के असल पुत्र है, ब्रह्मा के मुख से उत्पन्न हुए हैं।
- ना वंश परम्परा से, ना अच्छी शक्ल होने से, ना धनी होने से कोई मनुष्य अच्छा या बुरा होता है। अच्छे वंश में उत्पन्न हुआ कोई मनुष्य भी हत्यारा पाया जाता है, चोर होता है, व्यभिचारी होता है, झूठा होता है, चुगलखोर होता है, द्वेषी होता है और मिथ्या दृष्टि वाला होता है। इसलिए मैं (बुद्ध) कहता हूँ कि अच्छे वंश में पैदा होने से ही कोई मनुष्य अच्छा नहीं होता। अच्छे वंश में पैदा मनुष्य इन बुराइयों से मुक्त भी हो सकता है। इसलिए वंश परम्परा मनुष्य को अच्छा या बुरा नहीं बनाती।
- कोई भी जैविक या शारीरिक विशेषताएं एक व्यक्ति को अन्य व्यक्ति से अलग नहीं करती हैं। त्वचा, मांस, रक्त, हड्डियों में कोई अंतर नहीं है। फिर ब्राह्मण अलग कैसे हुआ ?
- निष्कर्ष स्वयं स्पष्ट है। सभी मनुष्य एक जैसे ही हैं।

17. स्त्री

- जब भी आप किसी स्त्री के साथ बोलते हैं तो शुद्ध मन से बोलें। यदि महिलाएं बड़ी उम्र की हैं तो माँ के रूप में सम्मान दें, यदि युवा हैं तो अपनी बहन के रूप में और यदि बहुत छोटी हैं तो अपनी बच्ची के रूप में सम्मान दें।
- जैसे माँ अपने जीवन को जोखिम में डालकर अपने बच्चे की रक्षा करती है, ऐसे ही हमें सभी प्राणियों के बीच हमेशा मैत्री को बढ़ाना चाहिए।
- निर्वाण तक पहुँचने के मामले में महिलाएँ उतनी ही सक्षम हैं जितना कि पुरूष। महिलाओं को मेरे द्वारा घोषित सिद्धांत और अनुशासन के तहत प्रवज्जा लेने की पूर्ण अनुमति है।
- एक लड़की लड़के की तुलना में बेहतर संतान साबित हो सकती है क्योंकि वह बुद्धिमान और गुणवान हो सकती है।
- एक पति को अपनी पत्नी को शिष्टाचार के द्वारा, ईमानदारी से, उसे अधिकार सौंपकर सम्मान देना चाहिए।

18. समानता

- कोई जाति नहीं, कोई असमानता नहीं, कोई श्रेष्ठष्ता नहीं, कोई हीनता नहीं, सभी समान हैं।
- जो धर्म समानता का उपदेश नहीं देता है वह किसी काम का नहीं है।
- जो महत्वपूर्ण है वह उच्च आदर्श है श्रेष्ठ (ऊँचा) जन्म नहीं।

19. सामाजिक सन्देश

- अहिंसा
- शांति
- न्याय
- प्रेम
- स्वतंत्रता
- समानता
- भाईचारा

20. समाज का स्थायित्व

- जब तक लोग सदभाव में इकट्ठा होते हैं और सदभाव में फैलते हैं। इसलिए जब तक वे सदभाव में अपना व्यवसाय करते हैं। जब तक वे इन चीजों को करते हैं, उनकी समृद्धि की तलाश की जा सकती है।
- जब तक लोग वफादार, विनम्र और कर्तव्यनिष्ठ होते हैं, व्यापक ज्ञान के लिए उत्साहित और ऊर्जा से भरे होते हैं तो उनकी समृद्धि होती है।
- जब तक लोग ज्ञान, ऊर्जा, उत्साह, शांत, चिंतन और समानता का व्यवहार करेंगे, तब तक उनकी समृद्धि होगी।
- जब तक लोग सही विचारों से संपन्न रहेंगे तो समाज मजबूत होगा।
- जीवन जीने का यह तरीका स्थायी और दीर्घायु हो सकता है, कई के लाभ के लिए, कई के आनंद के लिए मानव जाति के आनंद के लिए व लाभ के लिए :

  1. ज्ञान और अच्छी प्रथाओं में परिपूर्ण।
  2. अपने विचारों की एकाग्रता में परिपूर्ण।

21. मन

- मन ही सबका मूल है : मन ही मालिक है: मन ही कारण है।
- यदि आदमी के मन में दूषित विचार होते हैं तो उसकी वाणी भी दूषित होती है, कार्य भी दूषित होते हैं और बुरे के परिणामस्वरूप दु:ख उस आदमी के पीछे–पीछे ऐसे हो लेता है जैसे गाड़ी के पहिये खींचने वाले बैल के पीछे–पीछे चलते हैं।
- मन ही सबका मूल है: मन ही शासन करता है: मन ही सफलता लाता है। यदि आदमी के मन में शुद्ध विचार होते हैं तो उसकी वाणी भी शुद्ध होती है, कार्य भी शुद्ध होते हैं और अच्छे कर्म के परिणामस्वरूप सुख उस आदमी के पीछे–पीछे ऐसे हो लेता है जैसे व्यक्ति का कभी साथ ना छोड़ने वाली छाया।

- मनुष्य वैसा ही होता है, जैसा उसका मन उसको बना देता है।
- जिसे नियंत्रण में रखना कठिन है, जो चंचल है, जो हमेशा आनंद ही खोजता रहता है, ऐसे मन को नियंत्रण में रखना अच्छा है। निंयत्रित मन सुख लाता है। सभी बुरे कर्मो से दूर रहो, अच्छे कर्म करो व अपने चित्त को शुद्ध रखो।
- सब सचेत हों, सब विचारशील हों।
- बिना सोचे समझे अपने विचार न रखें।
- बुद्धिमान व्यक्ति को अपने विचारों पर चलने दें, बुद्धिमान व्यक्ति के अच्छे विचार खुशी लाते हैं।
- मन को वश में करना अच्छा है वश में किया हुआ मन प्रसन्नता लाता है।
- जो लोग अपने मन को शांत करते है, वे प्रलोभन के बंधनों से मुक्त होंगे।
- यदि उसकी मन की शांति खतरे में है, उसका ज्ञान कभी भी परिपूर्ण नहीं होगा।
- गलत तरीके से निर्देशित मन अधिक हानि करेगा।
- एक पिता ही नहीं, एक माँ भी ऐसा नहीं करेगी जो एक अच्छी तरह से निर्देशित मन करेगा।

22. शरीर

- जीवन की जरूरतों को पूरा करना बुराई नहीं है, शरीर को स्वस्थ रखना एक कर्तव्य है अन्यथा आप अपने दिमाग को मजबूत और स्पष्ट नहीं रख पाएंगे और ज्ञान का दीपक नहीं जला पाएंगे।
- स्वास्थ्य के बिना जीवन कोई जीवन नहीं है यह केवल एक स्थिति है और मौत की एक छवि है।
- आपका शरीर अनमोल है चेतना का मुख्य साधन है इसकी ठीक से देखभाल करें।

23.अविद्या

- वह व्यक्ति जो अपनी अज्ञानता को पहचानता है, वास्तव में एक बुद्धिमान व्यक्ति है। लेकिन एक मूर्ख जो खुद को बुद्धिमान समझता है वह वास्तव में मूर्ख है।
- सभी दुखों और पीड़ा का कारण अज्ञानता है। शांत चित्त से अपने दुखों पर विचार करें।
- रास्ता खोजना एक मशाल के साथ एक अंधेरे कमरे में जाने जैसा है। अंधेरा तुरंत निकल जाता है, जबकि प्रकाश उसका स्थान ले लेता है। जब रास्ता मिलता है और सत्य का ज्ञान होने पर अज्ञान मिट जाता है और ज्ञान उदय हो जाता है।
- अभिमानी व्यक्ति अपने अहम को बनाए रखने के लिए हमेशा सत्य की उपेक्षा करता है।
- एकाग्रता से ज्ञान बढ़ता है, एकाग्रता की कमी से अज्ञानता घर कर जाती है। आप यह अच्छी तरह से जान लें कि कौन सा रास्ता आगे बढ़ाता है और कौन सा आपको पीछे ले जाता है। आप वह रास्ता चुनें जो ज्ञान की ओर ले जाता है।
- एक अज्ञानी आदमी बैल की तरह रहता है। उसका मांस बढ़ सकता है लेकिन उसकी समझ नहीं। अज्ञानता अँधेरी रात के समान है इस दुनिया में जो भी दुर्भाग्य हैं, उसकी जड़ें अज्ञानता, लालसा और इच्छा के संचय में हैं।
- एक करूणा शील व्यक्ति ही दूसरों की पीड़ा और अज्ञानता को दया से दूर कर सकता है।
- बुद्धि अज्ञानता के अंधकार को प्रकाश में बदल देती है।
  अज्ञानी व्यक्ति सबसे अधिक गरीब होता है इसलिए सबसे पहले खुद को अज्ञानता से मुक्त करें।
- लालच, घृणा और अज्ञान ये तीनों उसी मन को नष्ट कर देते हैं जिससे उत्पन्न होते हैं।

24.बुद्धिमानी

- समझदार बनो, न्यायी बनो।
- यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति को देखते हैं, जो आपको दिखाता है कि किस चीज़ से बचना है और बुद्धिमान है तो उस बुद्धिमान व्यक्ति का अनुसरण करें।
- बुद्धिमान दोस्तों के लिए बुरे कर्ता नहीं हैं, दोस्तों के लिए गुणी लोग हैं, दोस्तों के लिए सबसे अच्छे पुरूष हैं।
- दोष और प्रशंसा के बीच बुद्धिमान लोग लड़खड़ाते नहीं हैं।
- समझदार लोग कभी अभिलाषी या उदास दिखाई नहीं देते।
- वह जिसमें सत्य, सद्‌गुण, दया, संयम है और बुद्धिमान है, उसे बड़ा कहा जाता है।
- एक आदमी को केवल इसलिए विद्वान नहीं कहा जाता कि वह ज्यादा बातचीत करता है, बल्कि वह जो धीरज रखता है, घृणा और भय से मुक्त है, उसे विद्वान कहा जाता है।
- बुद्धिमान का साथ आनंददायक होता है।

25.विचारशीलता

- प्रत्येक कार्य करते समय जागरूक रहो, प्रत्येक काम में सोच-विचार से काम लो, हर विषय में दृढ संकल्पी और साहसी रहो।
- जो कुछ हम हैं, यह सब हमारे विचारों का ही परिणाम है। यह हमारे विचारों पर ही आधारित है, यह हमारे विचारों से ही निर्मित है। यदि मनुष्य बुरे विचारों से कुछ बोलता या करता है, तो दु:ख उसका पीछा करता है। यदि मनुष्य अच्छे विचारों से कुछ बोलता या करता है, तो सुख उसका पीछा करता है। इसलिए अच्छे विचार महत्वपूर्ण हैं।

26.सत्य

- जो लोग सत्य के लिए काम करने में असफल रहे, वे जीवन के उद्देश्य से चूक गए।
- सच्चाई के रास्ते पर चलने में हम दो ही गलतियां करते हैं –
  1. सच्चाई के रास्ते पर चलना शुरू ना करना।
  2. रास्ते पर अंत तक ना चलना।
- सत्य के साथ मजबूती से खड़े रहो।
- सत्य की शरण में सदा रहो।
- सत्य सभी स्वादों में सबसे मीठा है।
- एक व्यक्ति का भाषण सत्य होना चाहिए और सत्य के अलावा कुछ नहीं होना चाहिए।

27. प्रेम

- दुनिया में अन्य किसी व्यक्ति के समान ही आप स्वयं भी अपने प्यार और स्नेह के हकदार हैं।
- घृणा को घृणा से नही बल्कि प्यार से समाप्त किया जा सकता है। यह एक शाश्वत नियम है।
- सच्चा प्यार समझ से पैदा होता है।
- यदि आप वास्तव में खुद से प्यार करते हैं, तो आप कभी भी दूसरों को चोट नहीं पहुंचा सकते।

28. करूणा

- गरीब और असहाय लोगों से दोस्ती करें, शारीरिक रूप से पीड़ित लोगों को पोषण दें, अनाथ और वृद्ध लोगों की मदद करें और ऐसा करने के लिए दूसरों को भी प्ररित करें।
- मैं अपने आप को दयावान बनाये रखूँगा।
- मैं दूसरों की पीड़ा और अज्ञानता को करूणा से दूर करना चाहता हूं।

29. मैत्री

- सभी प्राणियों के लिए मैत्री की भावना पैदा करें।
- मैत्री सदा बनी रहनी चाहिए।
- मैत्री की सीमा को दुनिया की तरह असीम होने दें और अपने विचार को विशाल होने दें।
- करूणापूर्ण व्यवहार करना ही पर्याप्त नहीं है, मैत्रीपूर्ण व्यवहार करना आवश्यक है।
- प्यार भरी दया सभी को प्रभावित करती है, चमकती है और उज्ज्वल करती है।

30. शांति

- शांति आपके मन के अन्दर होती है। इसे बाहर तलाश मत करो।
- जो लोग क्रोधी विचारों से मुक्त होते हैं वे निश्चित रूप से शांति पाते हैं।
- अच्छा करने में अपना दिल लगाओ। इसे बार-बार करो और तुम आनंद से भर जाओगे।
- हर चीज की शुरूआत होती है और उसका अंत होता है। अपनी शांति और कल्याण के लिए इसे स्वीकर करें।
- एक हजार खोखले शब्दों से बेहतर वो एक शब्द है जो शांति लाता है।

31. खुशी

- अच्छाई से न डरें। यह खुशी का दूसरा नाम है।
- उच्च जीवन स्तर नहीं, संस्कृति का उच्च स्तर ही खुशी देता है।
- स्वास्थ्य सबसे अच्छा उपहार और सबसे बड़ी संपत्ति हैं, विश्वास सबसे अच्छा संबंध है। निर्वाण सर्वोच्च आनंद है।
- हमें बीमारियों से मुक्त और लालच से मुक्त होकर खुशहाल जीवन जीना सीखना चाहिए।
- आवेश (Passion) से मनुष्य बर्बाद हो जाता है, इसलिए आवेश रहित किए गए दान से अच्छा फल मिलता है।
- धम्म के लिए किया गया दान सभी उपहारों से बड़ा है।
- खुशी के लिए कोई रास्ता नहीं है, खुशी अपने में ही एक रास्ता है।
- एक अनुशासित मन खुशी लाता है।
- बहुत कुछ इकट्ठा करने में खुशी नहीं मिलती कुछ देने से खुशी मिलती है।

32. धार्मिकता/नेकी

- वह किसी द्वेष और दुष्टता के विचार को मन में स्थान नहीं देता।
- वह दृष्टिकोण में सही है और अपने विचारों में सटीक है।
- उनके भाषण में कोई कड़वाहट नहीं है। उनका भाषण सुखद, मिलनसार, हार्दिक और सभी के लिए स्वागत योग्य है।
- वह जीवों के लिए दया और करूणा से भरा है।
- नेक मनुष्य की अच्छी प्रतिष्ठा होती है और वह हर जगह सम्मानित होता है। वह शांति से आनंद पूर्वक रहता है।

33. उचित वाणी

- कोई भी बात सही समय पर ही बोलनी चाहिए।
- सत्य ही टिकाऊ है असत्य नहीं।
- मैं मधुर वाणी का प्रयोग करूँगा कठोर का नहीं।
- मैं अच्छे इरादे से उसके लाभ के लिए बोलूँगा, उसकी हानि के लिए नहीं बोलूँगा, मैं गुस्से में नहीं बोलूँगा।

34. आशीर्वाद

- अपने आप को सही मार्ग पर स्थापित करना, यह सबसे बड़ा आशीर्वाद है।
- सीखना और ज्ञान प्राप्त करना, एक अच्छा अनुशासन और एक मधुर उच्चारण, यह सबसे बड़ा आशीर्वाद है।
- एक शांतिपूर्ण आजीविका का पालन करने के लिए माता और पिता का साथ, बच्चे और पत्नी का पालन–पोषण, यह सबसे बड़ा आशीर्वाद है।
- भिक्षा, सदाचारी जीवन द्वारा परिचित और संबंधी का पालन–पोषण करना और ऐसे कर्म करना जो कोई दोष नहीं लाते, यही सबसे बड़ा आशीर्वाद है।
- श्रद्धा, विनम्रता, संतोष और कृतज्ञता, उचित समय पर आदर्श को ग्रहण करना, यह सबसे बड़ा आशीर्वाद है।

35. दान

- वह जो विधिपूर्वक धन कमाता है और उस धन को अच्छे कामों के लिए खुले हाथों से दान करता है– इस प्रकार का कार्य करके, वह किसी पर अहसान भी नही जताता है।
- दो प्रकार के उपहार होते हैं, भौतिक वस्तुओं का उपहार और आदर्श का उपहार इन दो उपहारों में, आदर्श का उपहार श्रेष्ठ उपहार है।

36. उपासना / पूजा

- कोई भी व्यक्ति न तो वेदों को पढ़कर, न देवताओं को आहुति देकर, न तो उपवास करके, न ही जमीन पर सो कर और न ही प्रार्थनाओं को दोहराकर सही हो सकता है।
- पुजारियों पर न तो सबसे अच्छा उपहार, न ही आत्म मृत्यु, न ही तपस्या का प्रदर्शन, और न ही संस्कार का पालन उस व्यक्ति को शुद्ध कर सकता है जिसने अपनी वासना को काबू में नहीं किया है।
- मांस खाने वाला नहीं बल्कि क्रोध, धोखे, ईर्ष्या, आत्म प्रशंसा, दूसरों का अपमान और बुरे इरादे–रखने वाला व्यक्ति अशुद्ध होता है।
- तपस्या/संताप कष्टदायक, व्यर्थ और लाभहीन है।
- हजारों शब्दों को बिना समझे दोहराने का कोई लाभ नही है।
- कोई व्यक्ति कई पुस्तकों को दोहराने में सक्षम हो सकता है लेकिन अगर वह उन्हें समझा नहीं सकता तो इसका क्या लाभ ?
- कानून के एक वाक्य को समझना और उसके अनुसार चलना, यह सर्वोच्च ज्ञान खोजने का तरीका है।
- वेद निर्जल मरूस्थल हैं, एक रास्ता रहित जंगल हैं। बौद्धिक और नैतिक प्यास वाला कोई भी व्यक्ति वेदों में नहीं जा सकता है और न ही अपनी प्यास को संतुष्ट करने की उम्मीद कर सकता है।
- कुछ भी अचूक नहीं है, वेद भी नहीं। सब कुछ परीक्षा के अधीन होना चाहिए।

- नदी पानी से भरी हुई हो और उफान पर हो, और इसके दूसरे तट पर जाकर व्यवसाय करने वाला व्यक्ति दूसरी पार जाना चाहता है तो वह और ऊपर जाकर उस किनारे पर खड़े होकर, आगे के किनारे का आह्वान करे कि किनारा यहाँ आओ और मुझे उस तरफ ले जाओ। क्या नदी का आगे का तट, उस आदमी के आह्वान और प्रार्थना के द्वारा इस तरफ आ जाएगा ?

37. स्व-विजय

- स्वयं पर नियंत्रण का अभ्यास करें, आप अपने स्वामी हैं यदि आप स्वयं पर नियंत्रण रखते हों।
- पहले खुद को सही तरीके से स्थापित करें फिर दूसरों को सलाह दें।
- खुद पर अच्छी तरह से नियंत्रण करने वाले ही दूसरों को नियंत्रित कर सकते है।
- एक आदमी अपने द्वारा की गई बुराई के लिए खुद भुगतान करता है और खुद ही उस बुराई से निकल सकता है।
- हजारों लोगों पर युद्ध में विजय प्राप्त करने वाला भी वही योद्धाओं में सबसे महान है, जो स्वयं को जीत लेता है।
- वास्तव में मनुष्य स्वयं ही अपना संरक्षक है।

38. क्रोध, घृणा

- क्रोध मत करो, शत्रुता को भूल जाओ, अपने शत्रुओं को मैत्री से जीतो।
- क्रोधाग्नि शांत की जानी चाहिए।
- मनुष्य क्रोध को प्रेम से जीते, बुराई को भलाई से जीते, लोभ को उदारता से जीते और झूठ को सच्चाई से जीते।
- सत्य बोलें, क्रोध ना करें।
- क्रोधाग्नि के समान आग नहीं, घृणा के समान दुर्भाव नहीं और निर्वाण से बढ़कर सुख नहीं।
- वैर से वैर कभी शांत नहीं होता, अवैर से ही वैर शांत होता है। यही नियम है।

39. खाना/भोजन

- हत्या करना, चोरी करना, झूठ बोलना, धोखाधड़ी करना, व्यभिचार करना– इनसे भोजन कमाना मुर्दा लाश को खाने के समान है।
- क्रूरता, विश्वासघात, अभिमान, वासना – इनसे भोजन कमाना मुर्दा लाश को खाने के समान है।
- क्रोध, दंभ, ईर्ष्या, चुगली, इनसे भोजन कमाना मुर्दा लाश को खाने के समान है।
- ना ही मांस और मछली आहार के त्याग से, ना ही नग्न रहने से, ना ही चोटी रखने से, ना ही अग्नि पूजा से, ना ही यज्ञ–हवन से वह व्यक्ति स्वच्छ हो सकता है, जिसमें संदेह है।
- अपनी भावना पर नियंत्रण रखें, अपनी शक्तियों को पहचानें, सत्य को पकड़ें, दयालु बनें।
- व्यक्ति किसी भोजन खाने से बुरा नहीं बल्कि बुरे आचरण से होता है।

40. अन्धविश्वास

- गौतम इन गलत साधनों से अलग रहते हैं: –

1. हस्तरेखा शास्त्र लंबे जीवन और समृद्धि का प्रतीक है।
2. शगुन और संकेतों के माध्यम से ईश्वरीय मान लेना।
3. शरीर पर मौजूद निशानों पर भाग्य बताना।
4. अग्नि को आहुति देना।
5. देवताओं को प्रसाद चढ़ाना।
6. यह निर्धारित करना कि प्रस्तावित घर के लिए जगह भाग्यशाली है या नहीं।
7. एक व्यक्ति को जीवित रहने के लिए उम्र की भविष्यवाणी करना।
8. पोथा–पत्री/पंचांग से शादी के लिए एक शुभ दिन निकालना।

9. लोगों को भाग्यशाली और अशुभ बनाने के लिए आकर्षण का उपयोग करना।
10. सूर्य की पूजा।
11. एक निश्चित लाभ दिए जाने पर भगवान को उपहार चढ़ाना।
12. रस्म और संस्कार के नाम पर स्नान।
13. यज्ञ करना।

41. सच्चा मित्र

- जो दोस्त आपकी मदद करते हैं। जब आप मुसीबत में होते हैं तो वह आपके साथ खड़े होते हैं। वह डर के समय में आपका सहारा है, जब जरूरत पड़ती है तो वह सुबह–शाम आपके पास रहता है।
- जो सुख और दु:ख में अपरिवर्तित है। वह आपको मुसीबत में नहीं छोड़ता। वह आपकी भलाई के लिए अपने जीवन का त्याग करता है।
- जो बताता है कि आपके लिए क्या अच्छा है। वह आपको गलत काम करने से रोकता है। वह आपको सही रास्ते पर रखता है। वह आपको वही बताता है जो आप पहले नहीं जानते थे।
- जो आपके लिए प्यार दिखाता है। वह आपके दु:ख में आनन्दित नहीं है। वह आप की खुशी में आनन्दित है। वह आपकी निंदा करने वालों के खिलाफ आपका बचाव करता है। वह उन लोगों की सराहना करता है जो आपके लिए अच्छा बोलते हैं।

42. सर्वश्रेष्ठ मनुष्य

- जो अपनी हानि करके दूसरों के उपकार के लिए प्रयास करता है, वह दोनों में अधिक अच्छा और प्रतिष्ठित होता है।
- जो दूसरों की भलाई के लिए प्रयास करने के साथ–साथ अपनी भलाई के लिए भी प्रयास करता है, वह श्रेष्ठतम, उच्चतम, अग्रणी होता है।

43. शासक

- ऐसे समय में जब शासक बुरे होते हैं, शहरवासी और ग्रामीण बुरे हो जाते हैं।
- ऐसे समय में जब शासक नेक होते हैं, शहरवासी और ग्रामीण नेक हो जाते हैं।
- जब शासक गलत हो जाते हैं तो पूरा क्षेत्र पीड़ित होता है। जब शासक अच्छे होते हैं तो संपूर्ण क्षेत्र खुशहाल जीवन जीते हैं।
- शासकों द्वारा किसानों को भोजन और बीज देना चाहिए। व्यापारियों को सरकार द्वारा पूंजी देनी चाहिए। मजदूरों को मेहनताना और भोजन देना चाहिए तभी देश में शांति होगी।

44. आलस्य

आलस्य के छह नुकसान :

- आलसी व्यक्ति कहता है ''बहुत ठंड है'' और कोई काम नहीं करता है।
- ''बहुत गर्मी'' है और कोई काम नहीं करता है।
- ''बहुत सुबह है'' और कोई काम नहीं करता है।
- ''बहुत देर हो चुकी है'' और कोई काम नहीं करता है।
- ''मैं बहुत भूखा हूँ'' और कोई काम नहीं करता है।
- ''मैं बहुत व्यस्त हूं'' और कोई काम नहीं करता है।
- जैसा कि आलसी व्यक्ति काम के बारे में यह सभी बहाने करता है तो जो धन अभी तक उसके पास नहीं आया है वह नहीं आता है और जो धन आया है वह विनाश की ओर चला जाता है।
- आलसी होना मृत्यु का एक निश्चित मार्ग है और मेहनती होना जीवन जीने का एक उत्तम मार्ग है, मूर्ख लोग आलसी होते हैं बुद्धिमान लोग मेहनती होते हैं।

45. सफर

- क्या आपने एक साथी यात्री को ईमानदार, दृढ़, बुद्धिमान पाया है? अपनी सारी चिंता छोड़कर खुशी-खुशी उसके साथ चलें।
- क्या आपने कोई साथी यात्री को बुद्धिमान नहीं पाया है? जंगल में हाथी की तरह अकेले अपने रास्ते पर चलते जाएं।
- मूर्खों के साथ रहने से बेहतर है अकेला जीवन। अकेले रहें और बुराई से बचें। जब तक आप स्वयं पथ नहीं बन जाते, तब तक आप यात्रा नहीं कर सकते।
- यदि आप किसी के लिए एक दीपक जलाते हैं, तो वह आपके मार्ग को प्रकाशमान करेगा।

46. शिक्षक की बंद मुट्ठी

- अपने बाहरी और भीतरी स्वरूप को भूलकर मेरे द्वारा सीखे नियमों का पालन करें।
- तथागत शिक्षक की कोई बंद मुट्ठी नहीं है।
- मैंने आपको धम्म सिखाया है। इसमें कुछ गोपनीय नहीं है सब कुछ स्पष्ट है।
- मेरे जाने के बाद मेरे द्वारा पढ़ाया और बताया गया नियम और अनुशासन ही आपके शिक्षक होंगे।
- अपने कल्याण के लिए प्रयास करें।
- जानने के प्रति उत्सुक, सतर्क और दृढ़ बनें।

47. बुद्ध केवल पथ प्रदर्शक

- सद्गुणी बनो।
- किसी वस्तु को केवल देखकर उस पर मंत्रमुग्ध नहीं होना चाहिए। इससे उसके वास्तविक रूप को नहीं पहचाना जा सकता है।
- खाने में संयम रखें, खाना लेते हुए गंभीर और सतर्क रहें।
- किसी भी वस्तु को घ्यानपूर्वक और धैर्य से परखना चाहिए।
- सचेत और स्व–नियंत्रण से युक्त रहें।
- मैं केवल पथ प्रदर्शक हूँ।
- मैं रास्ते का प्रशिक्षक हूँ।
- प्रत्येक वह व्यक्ति तथागत है जो रास्ता दिखाता है।
- अपना दीपक स्वयं बनें।

BIBLIOGRAPHY

Ambedkar, B.R, The Buddha and His Dhamma. New Delhi: Dr Ambedkar Foundation, 2014

Barash, David P, Buddhist Biology. New York: Oxford University Press, 2014.

Batchelor, Stephen, After Buddhism. Noida: Harper Element, 2016.

Davids, T.W. Rhys, Dialogues of the Buddha. New Delhi: Low Price Publications, 2001

Eltschinger, Vincent, Caste and Buddhist Philosophy. Delhi: Motilal Banarsi Das, 2012

Gross, Rita M, Buddhism After Patriarchy. New York: State university of New York Press, 1993.

Narasu, P. Lakshmi, The Essence of Buddhism. New Delhi: Asian Educational Services, 1993.

Siderits, Mark, Buddhism as Philosophy. Cambridge: Hackett Publishing Company, 2007

Woodward, FL, Some Sayings of The Buddha. New Delhi: Asian Educational Services, 2003

अत्त दीपो भव
(Be Your Own Lamp)

अत्त दीपो भव

SOCIAL ACTION GROUPS FOR AMBEDKARITE REFORM (SAGAR)
Office : H.No. 106, Sector-21 B, Faridabad, Haryana-121001 (INDIA)
E-mail : sbssagar2020@gmail.com