

## विशाल हृदय र दृढ मन

नजिक र टाढाका मित्रहरू,

सधैंझैं यो पात्रले तपाईंहरूलाई स्वस्थ र सुखी नै पाउने आशा गर्दछु। मेरो आशिका छ कि यो नयाँ वर्षको प्रारंभ सँगै तपाईंहरूले अभ्यासको मूल मर्महरू धारण गर्न सक्नु हुनेछ— तात्पर्य, विशाल हृदय र दृढ मन हुनु पर्छ, तिब्बेति भाषामा यसलाई “खोगपा छेनपो” भनिन्छ।

सबै भन्दा पहिले, इमान्दार भएर भन्नु पर्दा, धर्ममा गहिरिन अध्ययन गर्नु पर्ने भए पनि जब अभ्यास गरिन्छ, तब मूल मर्म भनेको यसलाई सहजै राख्नु हो। हो लाग्न सक्छ, यति धेरै गर्नु पर्ने अभ्यासहरू यति धेरै छन्, अझ धेरै सिक्न बाँकी नै छ—तर वास्तवमा, तिमीले जान्नु पर्ने भनेको सबैलाई सहजै कसरी लाने भन्ने हो। अभ्यास सरल राख्नाले हाम्रो अभ्यास अझ शुद्ध र अझ निष्कपट बनाउन मद्दत पुग्छ।

विद्वत् जसरी मनमा नाना थरी प्रश्न र शंका लिएर अभ्यास नगर: अभ्यास त जीवन जस्तै हो, सरल नै उत्तम। अभ्यासमा सरलताले मूल मर्म प्रत्यक्ष पकड्नु सहयोग पुग्ने छ। त्यसैले, तपाईंले जुनसुकै अभ्यास गरेता पनि मात्र त्यसको मूल मर्म जस्तै विश्वास, ध्यान, करुणा, दृढता र भक्ति...मा जोड दिनु, विस्तृतमा सोचेर चिन्ता लिनु पर्दैन।

हो! अध्ययन गर्नु र चिन्तन गर्नु महत्वपूर्ण हो, तर कहिले काहीं तिमी बाटो बिराउन सक्छौ। पढेलेखेकाहरू जसले थुप्रै किताबहरू पढेका छन् तिनीहरू विभिन्न गुरुहरूको विभिन्न जोग्छेन् शैली बारे गफ गरिरहेका पाउँछौ...जोग्छेन् शैली भन्ने नै हुँदैन! मनको शैली भन्ने हुँदैन! त्यस्तै नै, जब अभ्यासको कुरा आउँछ, शैली भन्ने कुरै आउँदैन, “उच्च” र “आधारभूत” अभ्यास भन्ने नै हुँदैन। छोग्युर लिङ्पाले भन्नुभएको जस्तै बुद्धको सम्पूर्ण शिक्षा र परम्परा भनेको “परम लक्ष्य र गन्तव्य उही हो— सबै सूत्र, तन्त्र, शास्त्र र टिकाहरूको— अन्तिम एउटै उद्देश्य ‘जिन’। महान् निधिपति स्वयंले भन्नु भएको जस्तै, शिक्षक र शिक्षा बीचको सानातिना भिन्नतालाई हेरेर —जस्तै बज्र घण्टा राख्ने विभिन्न तरिका आदी

इत्यादीमा समय व्यतीत गर्ने – अर्थहीन, भ्रामक हुनुका साथै आफू र अरूलाई नकारात्मक असर पर्ने पनि हुन सक्दछ। यो बुझ्न अति महत्वपूर्ण छ कि बुद्धको सबै शिक्षाहरुको लक्ष्य र महत्व एकै हो।

त्यसैले, सतही भिन्नतालाई वास्ता नगरी, अभ्यासको मूल मर्म र आधारभूतता ‘विशाल हृदय र दृढ मन’ हुनुलाई सम्झने प्रयास गर्नु। त्यस्तो विशाल हृदय नै सबै मानवीय र अध्यात्मिक मूल्य मान्यताको आधारशिला हो। यसले धर्म अभ्यासमा सहयोग पुग्नुका साथै भौतिक आनन्द पनि दिन्छ। यहाँ मैले ‘विशाल हृदय र दृढ मन’ भनेर के भन्न खोज्दै छु? यसो भन्नुको अर्थ स्थिर, दृढ र धैर्य हुनु – अपत्यासित र संवेदनशील नहुनु, सजिलै मात्तिने र आत्तिने नहुनु; मन खोलेर, दयालु बन्नु र बुझ्नु— सजिलै प्रभावित नहुनु र अरूलाई नआक्नु। जब हामीमा यी गुण हुन्छन् तब हामीले कमै गल्ति गर्छौं, हानि थोरै पुर्‍याउँछौं, केही असमझदारी मात्र हुन्छन् र हामी सुखी रही रहन सक्छौं।

त्यस कारणले, यस वर्षको पहिलो गुरु रिम्पोछे दिन अर्थात् दशमीमा, म तपाईंहरु सबैलाई विशाल हृदय र दृढ मन बनाउन को लागि सम्झाउन चाहन्छु। आफूले आफूलाई परिक्षण गरेर हेर्नु होस, कति खुल्ला र विशाल मानसिकता रहेछ, कतिको दयालु र धैर्य मनोवृत्ति छ मेरो, कति दृढ र स्थिर छ मेरो हृदय। आफ्नो अभ्यासमा परिवर्तन ल्याउन मूल भनेकै यी मर्म सम्झनु र लागू गर्न आफैलाई सञ्चालन गर्नु हो। यदि साचै यसलाई मनमा राख्ने हो भने, तपाईंले बाटो विराउने छैन र यहि नै हो ‘खाेगपा छैनपो’।

सर्व मङ्गलम्!



क्याबगोन् फागछोग रिन्पोछे