



## त्रिशिक्षालाई सम्झंदै



फोटो साभार: रिग्पा

नजिक तथा टाढा रहेका प्यारा मित्रहरू,

आशा छ यो सन्देशले तपाईंहरू सबैलाई स्वस्थ, सुखी र खुसी पाउनेछ। आजको गुरु रिन्पोछे दशमीमा म तपाईंहरूलाई भगवान् बुद्धको सबै शिक्षा समावेश भएको चार हरफ सम्झाउन चाहन्छु।

*कुनै पनि अकुशल पाप नगर्नु  
जुनै पनि कुशल धर्म गर्नु  
आफ्नो मन आफ्नो अधीनमा राख्नु  
त्यही नै बुद्धको शासन हो।*

यो श्लोक बुद्ध स्वयंको वाणी हो। त्यसमा सम्पूर्ण बुद्ध धर्म समावेश छ जुन त्रिशिक्षा अर्थात् शील, समाधि र प्रज्ञाले युक्त छ। तसर्थ, कुनै पनि अकुशल पाप नगर्नु भन्न

हरफले शीलको शिक्षालाई जनाउँछ। जुनै पनि कुशल धर्म गर्नु भनेको समाधिको शिक्षा हो। आफ्नो मन आफ्नो अधीनमा राख्नु भनेको प्रज्ञाको शिक्षा हो। आज म तपाईंहरूलाई यी त्रिशिक्षाको बारे छोटकरीमा सम्झाउन चाहन्छु।

सबै भन्दा पहिला, एउटा धर्म अभ्यासी भएको नाताले हामीले बिर्सनु हुन्न कि आधारभूत शील शिक्षाको निमित्त **स्मृति** र सम्प्रजन्य आवश्यक छ। स्मृतिको अर्थ हो त्याग्य पर्ने के हो थाहा पाउनु, नाम काढेर भन्नु पर्दा दस अकुशल कार्य र संलग्न हुनु पर्ने के हो सम्झनु अर्थात् दस कुशल के हुन थाहा हुनु। हामी स्मृति मार्फत यसलाई सम्झन्छौं र सम्प्रजन्य द्वारा हामी परीक्षण गर्दै रहन्छौ कि कहीं कतै हामीबाट कुनै पनि अकुशल पाप त हुन गइरहेको छैन।

थप, आफ्नो शीलहरूलाई शुद्ध राखी राख्नको लागि यस जन्म र पहिलेका जन्महरूमा गरेका सम्पूर्ण अकुशल कार्यहरूको नियमित पापदेशना गर्न जरुरी छ। हामीले जानेको खण्डमा चार बल(पश्चात्ताप, प्रतिपक्ष, आधार र प्रतिज्ञा बल)को आश्रय लिएर पापदेशना गर्नु पर्छ, नजानेको खण्डमा **वज्रसत्त्व** आदि बुद्ध र बोधिसत्त्वहरू सामु पापदेशना गर्नु पर्छ।

जुनै पनि कुशल धर्म गर्नु भनेको समाधि शिक्षाको अंग हो। जसको तात्पर्य दैनिक दस, पन्ध्र मिनेट वा एक, दुई घण्टा वा आफ्नो क्षमता अनुसार ध्यान गर्नु भन्ने हुन्छ। त्यस बखत हामी चुप रहन्छौं, शान्त रहन्छौं, स्थिर रहन्छौं, शरीर आराम पूर्वक राख्छौ, श्वास प्रश्वासलाई प्राकृतिक छाड्छौं र आफ्नो मनलाई एक चित्त गरेर यता उता विचलित हुन दिँदैनौं। यसरी आफ्नो मनलाई विश्राम गर्न दिन्छौं र कतै यो मन विचलित वा सुस्त त भएको छैन अथवा एकाग्र रहन नसकेको पो छ कि भनी स्मृतिवान् रहन्छौं। समाधिको माध्यमबाट हामीले आफ्नो मन स्थिर रहन शिक्षा दिन्छौं। मन केन्द्रित गर्नको लागि हामीले धार्मिक आलम्बन लिनु पर्छ, जस्तै मन्त्र जप, बोधिचित्तोत्पाद, पूजा पाठ, समथ, विपश्यना आदि इत्यादि। यदि तपाईंले यस प्रकारका ध्यान विधि सिकी सक्नु भएको छैन भने केही छिन आफ्नो शरीर, वचन र मनलाई अचलायमान राख्नु होस्। ध्यान अभ्यास गर्दा आशय निर्धारण गर्न अत्यावश्यक छ। यदि तपाईंको आशय सही छैन भने तपाईंको ध्यान पर्याप्त हितकारी हुने छैन। ध्यान अभ्यास मार्फत यो र पछिका जन्महरूमा आफू र यस भव संसारका रहेका सम्पूर्ण प्राणीहरूलाई मुक्त गर्नको लागि धर्म(विषय-वस्तु)हरूको यथार्थ स्वभावलाई जस्ताको त्यस्तै बोध गर्ने आशय लिनु होस्। यो उत्तम आशय नै बोधिचित्त हो।

अन्ततः, आफ्नो मन आफ्नो अधीनमा राख्नुको तात्पर्य अनात्मको बोध अर्थात् प्रज्ञाको शिक्षा हो। यसको निम्ति सबै भन्दा पहिला हामीले हाम्रो प्रत्येक स्व केन्द्रित कार्यलाई उत्प्रेरित गर्ने आफ्नो स्वार्थको पहिचान गर्नु पर्छ। जब हामीले आफ्ना स्व केन्द्रित प्रवृत्ति घटाउँछौ, तब हाम्रो स्वार्थ पछाडि लुकेको अहङ्कारलाई देख्दछौँ। जब हाम्रो अहङ्कार पनि टुटेर जान्छ, तब त्यहाँ अझै सूक्ष्म तवरले 'म' भन्ने भावमा ग्राह गरेको पाउँछौँ। यी सबै आत्म ग्राहका विभिन्न तहहरू हुन।

हामीले प्रत्येक तहहरूलाई चिनेर तिनको परीक्षण गर्नु पर्छ अर्थात् यो 'म' भन्ने भाव जसमा हामी तीव्र लगावका साथ ग्राह गर्दछौँ त्यसलाई भेटाउने प्रयास गर्नु पर्दछ। के यो मेरो शरीरमा छ? वा मेरो मनमा छ? के यो विषयमा निहित छ? अथवा वस्तुमा निहित छ? 'म'लाई कहीं पनि नभेटाए पछि आमुक्त भएर हामी ध्यानमा लिन रहनु पर्छ। प्रज्ञा शिक्षामा अभ्यस्त हुनुको लागि यो उपाय अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ।

यो तीनै शिक्षा बुद्ध धर्मको सार हुन। वास्तवमा, शील, समाधि र प्रज्ञा सांसारिक सुख शान्तिको लागि पनि त्यति नै आवश्यक छ जति धर्म अभ्यासमा अघि बढ्नको लागि आवश्यक छ। यी सबैको सार कुशल तथा अकुशलमा स्मृति, मैत्री र करुणाको उत्पाद र म भन्ने भावमा स्वतः ग्राह गर्ने प्रवृत्तिको परीक्षण हो।

तसर्थ, मैले आज तपाईंहरूलाई यो त्रिशिक्षाको बारे पुनः सम्झाउन चाहें। यस भित्र तिब्बतमा हजारौँ वर्ष देखि अनुवादित भई चल्दै आएको सम्पूर्ण बुद्ध धर्म समावेश छ। यो नै त्रिपिटक अर्थात् सूत्र पिटक, विनय पिटक र अभिधर्म पिटक को सार पनि हो। त्यस कारण, बुद्धका सबै शिक्षा माथि उल्लेखित चार हरफको श्लोकमा समावेश हुन्छन् भने यसलाई पनि अझ बुद्ध शिक्षाको तीन आधारशिला अर्थात् शील, समाधि, र प्रज्ञामा समावेश गर्न सकिन्छ।

अथाह मायाका साथ,

सर्व मङ्गलम्!



फाग्लोग रिन्पोछे