



## मनलाई नियन्त्रणमा राख्न जा पाटुल रिन्पोछेको उपदेश



सौजन्य: सेछेन गुम्बा

नजिक तथा टाढा रहेका प्यारा मित्रहरू,

आशा छ यो सन्देशले तपाईंहरू सबैलाई स्वस्थ, सुखी र खुसी पाउनेछ। यस गुरु रिन्पोछेको दिनमा, म तपाईंसँग जा पाटुल रिन्पोछेको केही उपदेशका पदहरू साझा गर्न चाहन्छु।

पहिलो:

“ मनलाई फाइदा नहुने धर्म

नाममा मात्र को धर्म हो, सारको होइन।  
यदि मनमा अलिकति पनि परिवर्तन भएन भने,  
सय वर्षको पुरश्चरण मात्र कष्टको स्रोत हो।"

यस समयमा, हामी सबैले उतार-चढावको सामना गरिरहेका छौं। यस्तो परिस्थितिमा, हामी धर्म अभ्यासको कुरा गर्छौं, तर त्यसो गर्नको लागि हाम्रो हृदय र दिमागमा साँचो करुणा, श्रद्धा र कर्म हेतु फलमा विश्वास उत्पन्न गर्न आवश्यक छ। यी धर्मका मुख्य बुँदाहरू हुन् जुन हामीले सम्झनुपर्छ। नाममा मात्र धर्म नगरी, सार धर्मको अभ्यास गर्नु। अर्थात्, तपाईंको धर्मले साँच्चै मनलाई फाइदा गर्नु पर्छ।

दोस्रो:

" उत्पन्न र सम्पन्न क्रमको ध्यानमा महारत हासिल गरेता पनि,  
यदि यो वास्तविक बोधिचित्तले युक्त छैन भने,  
भ्रामक संसार भित्र पुनर्जन्मको बीउ छर्नु बाहेक,  
यसले सर्वज्ञताको पदमा पुग्न मद्दत गर्दैनन्।"

बुद्धत्वको पदमा पुग्नको लागि, हामीले या त शुद्ध आशय, वा सम्यक दृष्टि स्थापित गर्न आवश्यक छ। यदि तपाईंले सुरुदेखि नै सही(सम्यक) दृष्टि वा सही(शुद्ध) आशयको जग बसाल्नुभएन भने, तपाईं मार्गबाट र फलबाट टाढा जानु हुनेछ। यद्यपि, सम्यक दृष्टिकोण सुरु देखि स्थापित गर्न धेरै गाह्रो, वा असम्भव पनि छ। सम्यक दृष्टि प्रतिभास शून्यता, आदि प्रज्ञा, चित्तको स्वभाव, *रिग्या* हो। तर हामी सम्यक दृष्टि तुरुन्तै प्राप्त गर्न नसक्ने भएकोले, हामीलाई शुद्ध आशय चाहिन्छ। शुद्ध आशय बोधिचित्त हो, जुन करुणाको आधारमा उत्पन्न हुन्छ। छ पारमिताहरूको अभ्यास गर्न, र उत्पन्न र सम्पन्न क्रमहरूको अभ्यास गर्नको लागि बोधिचित्त चाहिन्छ। त्यसैले बोधिचित्तको उत्पाद गर।

तेस्रो:

"मनलाई नियन्त्रणमा राख्नु; आफ्नो मनलाई नियन्त्रणमा राख्नु होस्; मनलाई धर्मले नियन्त्रणमा राख्नु!

यदि चार चित्त निवृत्तिहरूद्वारा मन नियन्त्रित छ भने,  
आफूसँग दृष्टि, ध्यान, पाठ, उत्पन्न र सम्पन्न क्रम  
नभए, पनि तपाईं निर्वाण मार्गबाट टाढिनु हुनेछैन।

यदि तपाईंको मन नियन्त्रित छैन भने, जतिसुकै अभ्यास गर्नु भए पनि त्यसले बोधि सम्म पुर्याउदैन। तसर्थ, तपाईंले जुनसुकै अभ्यास गर्नु भए पनि, मार्गमा अगाडि बढ्नको निमित्त आफ्नो अनुभवको मूल्याङ्कनमा आधारित हुन आवश्यक छ। तिब्बती भाषामा हामीले बौद्धहरूलाई "आन्तरिक" (*नाङ्पा*) र गैर-बौद्धहरूलाई "बाह्य" (*छिपा*) भन्नुको कारण यो हो कि गैर-बौद्धहरू संसार र मोक्ष सबै सृष्टिकर्ता देवता जस्ता बाह्य कारणबाट उत्पन्न भएको विश्वास गर्छन्। बौद्धहरू विश्वास गर्छन् कि संसार र निर्वाणका सबै धर्महरू आफ्नै मनमा आधारित हुन्छ। तसर्थ, बुद्ध धर्ममा मुख्यतया मनको बारेमा सिकाउँछ; मनलाई कसरी नियन्त्रण गर्ने, चित्तको स्वभाव कसरी चित्र सकिन्छ, आदि इत्यादि। हाम्रो आफ्नो "आन्तरिक" समूहमा नपरेको कारण गैर-बौद्धहरूलाई "बाह्य" भनिरहेका होइन्। यो त हाम्रो ध्यान कता केन्द्रित छ भन्ने कुरामा भर पर्छ। तसर्थ आफ्नै मनलाई नियन्त्रणमा राख्नु अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ।

मेरो यो प्रार्थना, यो सन्देश पढ्दै गर्दा यस गुरु रिन्पोछेको दिनमा तपाईंहरूलाई सम्झाउन चाहन्छु कि, कृपया आफैलाई धोका नदिनुहोस्। आफैसँग झूट नबोल्नुहोस्। वास्तवमा मै धेरै मानिसहरूले आफूले आफैलाई झूट बोल्ने र धोखा दिने गर्दछन्। कृपया यसरी आफैलाई भ्रमित नगर्नुहोस्, मार्गबाट पर न भौँतारिनुस्।

सबैलाई मेरो माया र आशीर्वाद सहित,

सर्व मंगलम।



फागछोग रिन्पोछे