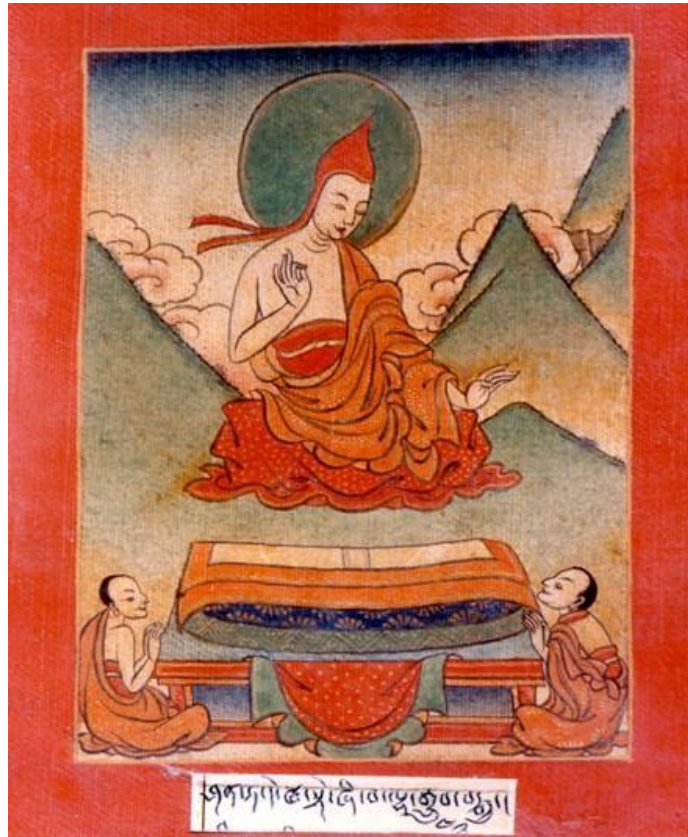




मनको रहस्य



फोटो साभार: [हिमालयन कला संसाधनको](#)

नजिक तथा टाढा रहेका प्यारा मित्रहरू,

आशा गर्दछु कि यो सन्देशले तपाईंलाई सदा झैं सुखी, स्वस्थ र खुसी पाउनेछ। आजको गुरु रिन्पोछे दशमीलाई ट्रेल्डा छेचु (छैटौँ महिनाको १०^{औं} दिन) पनि भनिन्छ जुन विशेष र शुभ छ, किनकि यो दिन तिब्बती पात्रो अनुसार बाँदर महिना भित्र पर्दछ। यो दिन गुरु रिन्पोछे गुरु छोक्ये दोर्जेको रूपमा

धनकोशको तालमा कमलको फूलमा जन्मनु भएको थियो। त्यसपछि उहाँले टापुका डाकिनीहरूको लागि धर्मको चक्र प्रवर्तन गर्नु भयो।

आजको यस पवित्र दिनमा म तपाईंहरू सामु महायानको मुख्य ग्रन्थ बोधिचर्यावतार (बोधिसत्त्व चर्या अवतार)को पाँचौँ परिच्छेद “सम्प्रजन्य रक्षा”बाट चार महत्त्वपूर्ण श्लोकहरू प्रस्तुत गर्न चाहन्छु।

प्रथम:

जप र तपस्या,
लामो समयसम्म गरेको भए पनि,
विचलित मनले अभ्यास गरेको खण्डमा
व्यर्थ हुन्छ भनी सर्वज्ञले बताउनु भएको छ। (१६)

तसर्थ, सर्वज्ञ बुद्धले सिकाउनु भए सरी हामी अरू क्रियाकलापबाट विचलित नहुनु जरुरी छ। हाम्रो मनको बचपना परिवर्तन गर्न आवश्यक छ, र धर्ममा अथवा जुनसुकै कार्यमा हामी संलग्न छौं त्यसैमा ध्यान केन्द्रित गर्न आवश्यक छ। दृढता र स्थिरता प्रमुख हुन।

सम्प्रजन्य नभएकाहरूका लागि
श्रुति, चिन्तन, र भावना गरे तापनि,
चुहिएको भाँडोबाट पानी निस्किएझैं,
ज्ञान उनीहरूको सम्झनामा बस्दैन। (२५)

सम्प्रजन्य त्यो गुण हो जसद्वारा हामीले आफ्नो मनलाई जाँच्छौं। हामी विचलित छौं वा छैनौं, र हाम्रो मनले वास्तव मै ध्यान गरिरहेका छ वा छैनौं भनेर हेर्नु नै सम्प्रजन्य हो। स्मृति भनेको के गर्नुपर्छ र के

गर्ने हुँदैन भनी थाह भई रहनु हो। दुवै धेरै महत्त्वपूर्ण छन्, तर सम्प्रजन्य बिना हाम्रो प्रगति हुन सक्दैनौं, किनकि हाम्रो मनले के गरिरहेको छ भनेर हामीलाई स्वतः थाहा हुँदैन।

जसरी अस्वस्थता हुँदा
असहाय भई काम गर्न सक्ने शक्तिहीन हुन्छ।
त्यस्तै अज्ञानताले ग्रस्त चित्त
निस्सहाय र कर्म गर्न असक्षम हुन्छ। (२४)

स्मृति वा सम्प्रजन्यको अभावमा जब हामी विचलित हुन्छौं तब हामी शक्तिहीन हुन्छौं। यस पृथ्वीमा सबैको स्थिति यस्तै छ, भ्रममा परेको कारण केही गर्न असमर्थ छन्, किनभने तिनीहरूले आफू भ्रमित रहेको चाल समेत पाउँदैनन्। त्यस कारण म तपाईंहरू सबैलाई सम्प्रजन्य सहित रहन र अन्धो बनी भ्रममा नअल्झिन सम्झाउन चाहन्छु।

धर्मको सार स्वरूप; मनको रहस्य
नजानेकाले सुख प्राप्तिको चाहना र
दुःख अन्त्यको चाहना गरे पनि,
व्यर्थमा मुढ भई भड्किनु पर्नेछ। (१७)

धर्मको मुख्य उद्देश्य मनको रहस्य जान्नु हो। अर्थात् मनलाई बुझ्ने, यसलाई कसरी अविचलित राख्ने जान्नु, कसरी सम्प्रजन्य मार्फत यसलाई नियन्त्रण गर्ने थाहा हुनु, र अभ्यासद्वारा यसलाई कसरी रूपान्तरण गर्ने भनी थाहा पाउनु हो। मनको रहस्य थाहा भएन भने दुःखको अन्त्य गरेर सुख प्राप्तिको ईच्छा गरे पनि न सुख मिल्छ, न दुःखबाट नै मुक्ति पाउन सकिन्छ। वास्तविक सुख प्राप्त गर्न मनलाई रूपान्तरण गर्न आवश्यक छ, र त्यसको रहस्य तपाईंले जान्नु भई सक्यो। यो नै धर्मको वास्तविक अर्थ हो: मनको रहस्य नजानी धर्मलाई जान्न सकिँदैन।

त्यसैले, यस गुरु रिन्पोछेको दशमीमा, हामी सबैले मनको रहस्य सिक्नु आवश्यक छ। यो नै वास्तविक धर्म सिक्नुको अर्थ हो। बुद्धका शिक्षाहरू मनको रहस्यलाई उद्घाटित गर्ने दियो हो, यसले मन के हो, यसलाई कसरी रूपान्तरण गर्न सकिन्छ, र यसको वास्तविक सार के हो भनेर प्रस्ट पारी दिन्छ। यी रहस्यहरूलाई बुद्ध धर्मको दियो बाहेक अरू केहीले छर्लङ्ग पार्न सक्दैन। मन सधैं हाँप्रै साथमा भए पनि भ्रमको अन्धकारमा डुबेको कारण हामीले यसलाई देख्न वा बुझ्न सक्दैनौं। यसका लागि हामीलाई सद्गर्भ चाहिन्छ। सद्गर्भ सिकाउनु भएकै कारणले हामी बुद्धलाई सबैभन्दा कृपालु मान्छौं।

आज, बुद्धको कृपालाई सम्झँदै, गुह्य मन्त्र आजसम्म रहनमा योगदान दिनु भएका गुरु रिन्पोछेको कृपालाई सम्झँदै र सद्गर्भलाई हामीसम्म पुऱ्याउनु हुने सबै मूल र परम्पराका गुरुहरूलाई सम्झँदै मैले तपाईंहरू सामु शान्तिदेवका यी चार श्लोकहरू प्रस्तुत गरँ।

सबै प्रेम र प्रार्थना सहित,

सर्व मंगलम।



फागुछोग् रिन्पोछे

नोट: यस सन्देशमा उद्धृत सबै पदहरू पद्माकर अनुवाद समूहबाट निकालिएका आचार्य शान्तिदेवको, *द वे अफ द बोधिसत्त्व* (संशोधित संस्करण) बाट साभार गरिएको हो र यसको नेपाली भाषामा अनुवाद बिरात राज बज्राचार्यद्वारा गरिएको हो ।