



SAMYE INSTITUTE

## अभ्यासका मुख्य विषयलाई सम्झौं।



फोटो: जा पार्दुल रिन्पोछे

नजिक तथा टाढा रहेका प्यारा मित्रहरू,

आशा छ यो सन्देशले तपाईंहरू सबैलाई स्वस्थ, सुखी र खुसी भएको र साथसाथै तपाईंहरू सबै सुरक्षित नै रहेको पाउनेछ। यस गुरु रिन्पोछेको दिन अर्थात् दशमीको दिनमा, म तपाईंहरू सँग जा पार्दुल रिन्पोछेको केही उपदेश साझा गर्न चाहन्छु:

एक प्रहर पनि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण बोधिचित्तको अभ्यास नगरी,  
उत्पन्न क्रम र सम्पन्न क्रमको जप ध्यान गर्नु भनेको,  
साधकको मुखौटा लगाई स्वाडः पार्नु मात्र हुनेछ।  
त्यस्ताको बोली नौ गाउँ भरिएको गोबर बराबर हो।

तपाईंहरू मध्ये धेरैले विभिन्न अभ्यास सत्र तथा ध्यान प्रहरमा विभाजन गरेर धर्म अभ्यास गर्नुहुन्छ होला। तपाईंले जुनसुकै अभ्यास गर्नु भए तापनि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण भनेको तपाईंको आशय नै हो। यहाँ जा पाटुल रिन्पोछेले बताउनु भएको जस्तै, तपाईंले के गर्नुहुन्छ, कति धेरै गर्नुहुन्छ भन्दा पनि बोधिचित्तको आशय छ वा छैन भन्ने कुरा महत्त्वपूर्ण हुन्छ। बोधिचित्त रहित भएर गरिएको अभ्यासको कुनै अर्थ रहँदैन र त्यो मात्र साधक हुने नाटक हुनेछ, त्यस बाहेक केही हुने वाला छैन। त्यस कारण तपाईंले सूत्र अथवा तन्त्रको जुनसुकै अभ्यास गर्नु भए तापनि तपाईंको अभ्यास बोधिचित्तको आशयले युक्त हुनुपर्दछ। बोधिचित्तको उदय करुणाबाट हुन्छ जुन भित्री हृदयदेखि आउनु पर्दछ। यो हामी सबैको निमित्त कठिन हुनसक्छ तर यो त्यति नै महत्त्वपूर्ण पनि छ भन्ने कुरा बिर्सनु हुन्न।

उत्पन्न र सम्पन्न क्रम विनाको चार सत्र,  
झ्याम्टाको बेताल ध्वनि,  
समाधि विना मन्त्र भट्ट्याउनाले  
मुक्ति मार्गबाट तिमीलाई किनारमा पुर्याउँछ।

यदि उत्पन्न र सम्पन्न क्रमको मूलभूत बुँदा नबुझीकन चार सत्रमै अभ्यास गरे पनि, पूजाको सिद्धान्तलाई नबुझी पूजा पाठ गरे पनि, एकाग्र ध्यान विना मन्त्र जप गरे पनि यसले हामीलाई निर्वाण र सर्वज्ञता सम्म पुर्याउन नसक्ने हुन्छ।

सद्धर्मको मुख्य विषयलाई बिर्सेर,  
सुगाले पढेको जस्तो गरी,  
अभ्यासमा संलग्न हुनेहरू  
के साँच्चै जिन बुद्धको शिक्षा बुझेका होलान् त ? मेरो विचारमा बुझ्दैनन्।

हाम्रो सबै अभ्यास वास्तविक बुद्ध शिक्षाको मुख्य विषयमा आश्रित हुनु पर्दछ। यस्तो नभएको खण्डमा, सुगाले "आँ मणिपद्मे हूँ" भट्ट्याए झैं अभ्यासको मात्र नाटक हुनेछ। जा पाटुल रिन्पोछेले बताउनु भए झैं, यसरी गरिएको अभ्यास वास्तविक बौद्ध धर्मको अभ्यास हुन सक्दैन।

यी तिन वटा श्लोकले धर्म अभ्यासका प्रमुख सिद्धान्त समेटिएको छ जुन हामी सबैले मनमा राख्नु पर्छ। यी सबै नै *तिन उत्तममा* पर्दछन्: बोधिचित्तको उत्तम सुरुवात, विकल्प रहित उत्तम मध्यान्तर

अनि पुण्यदान गरी उत्तम समापन। बोधिचित्तको उत्तम सुरुवात हाम्रो आशय निर्धारण हो। विकल्प रहित अनाशक्ति उत्तम मध्यान्तर वा मूल अभ्यास हो। आफूमा ग्राह नराखी, वस्तुहरूमा ग्राह नगरी, गरिरहेको कार्यमा ग्राह नगरीकन अभ्यास गरिनु पर्दछ। यसरी अभ्यास गरे पश्चात् आफ्ना सबै पुण्यहरू सम्पूर्ण प्राणीहरू बुद्धत्व प्राप्तिको निमित्त पुण्यदान गर्नु उत्तम समापन हो। यो तीन उत्तमको अभ्यास हामीले पूजापाठ, जप, ध्यान जे गरे पनि सदैव गर्नु पर्छ।

त्यसैले आजको गुरु दशमीमा मैले ती श्लोकको माध्यमबाट अभ्यासमा लागू गर्नुपर्ने मूल विषयको बारे तपाईंलाई सम्झाउन चाहें। तपाईंहरूले थुप्रै किताब पढ्नु भएको छ, थुप्रै उपदेश सुन्नु भएको छ र धेरथोर समय अभ्यासमा बिताउनु भएको छ। तर मुख्य विषयलाई बिर्सेर अभ्यास गर्नेहरूको जमात धेरै छ। त्यसैले लामो समय देखि अभ्यास गरेको भए पनि कुनै प्रगति महसुस नगर्ने जमात पनि हामी भेट्छौं। यस्तो हुनुको मूल कारण अभ्यासको मुख्य विषयलाई छोडेकोले हो। बुद्ध धर्ममा खोट भएर यस्तो अवस्था आएको होइन। हामीमा कमी कमजोरी भएकोले हो। विशुद्ध आशय नलिनु, पुण्य सञ्चय नगर्नु, पाप शोधन नगर्नु र मुख्य विषयलाई बेवास्ता गर्नु नै हाम्रो कमजोरी हो।

तसर्थ, भकुन्डो खेले जसरी कहिले गुरुलाई दोष दिने, कहिले आफैलाई दोष दिने, कहिले धर्म मित्रलाई दोष दिने, त कहिले धर्मलाई दोष दिने ...प्रवृत्ति छोड्नु पर्दछ। यदि आफ्नो अभ्यासले प्रतिफल दिओस् भन्ने चाहनु हुन्छ भने सकारात्मक रहनु होस् र धर्मका मुख्य विषयहरू कहिल्यै नबिर्सौं, सम्झनु होस्।

थुप्रै माया र प्रार्थना सहित,

सर्व मङ्गलम्!



फाग्लोग रिन्पोछे