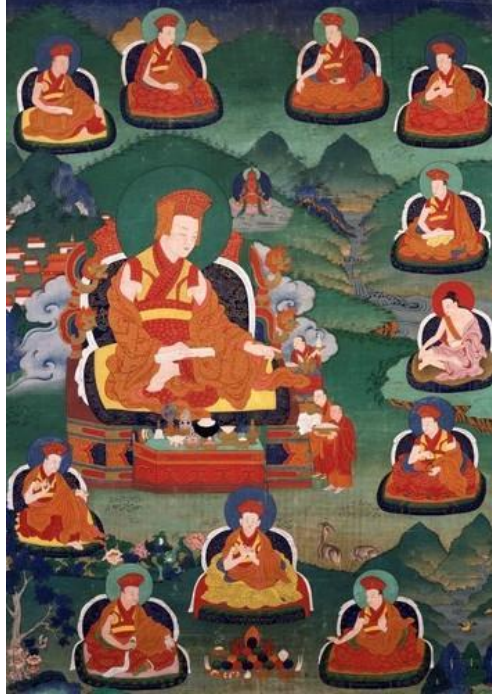


गम्पोपाका चार धर्म



साभार: हिमालयन आर्ट रिसोर्स

नजिक तथा टाढाका प्रिय साथीहरू,

आशा छ यो सन्देशले तपाईंलाई सधैं झैं राम्रो, स्वस्थ र खुसी पाउनुहुनेछ। आजको गुरु रिन्पोछेको दिनमा, म गम्पोपाका प्रख्यात चार धर्मका बारेमा मेरो धारणा प्रस्तुत गर्न चाहन्छु:

मन धर्म तर्फ लागोस्;

धर्म नै मार्ग बनोस्;

मार्गको भ्रम हटोस्;

र भ्रम प्रज्ञा भएर उदाओस्!

यी शब्दहरू हामीले गर्ने जुनसुकै अभ्यासमा लागू गर्न सकिन्छ। उदाहरणका लागि, करुणा भावको अभ्यास गर्नु पूर्व हामीले अध्ययन(श्रुति) र चिन्तन मार्फत करुणालाई बुझ्न आवश्यक छ। हृदयमा करुणा हुनुको अर्थ बुझे बित्तिकै हाम्रो मन धर्म तिर फर्कन्छ।

अध्ययन र चिन्तन गरे पछि सिकेका कुरालाई व्यवहारमा लागू गर्नुपर्छ। तब हामीले करुणाको भावना गर्न विभिन्न विधिहरूको अभ्यास गर्न सक्छौं। यसरी धर्म नै मार्ग बन्छ।

त्यसपछि हामीले अभ्यास गरेको करुणा नै रिस, निराशा इत्यादि क्लेशहरूको लागि औषधि(प्रतिपक्ष) बन्छ। यो नै आत्म-ग्राह र दुःखको प्रतिपक्ष पनि बन्छ। यो मार्गको भ्रम हटादै गएको अवस्था हो।

अन्तमा, हाम्रो अभ्यास सशक्त हुँदै जाँदा, हामी यस्तो अवस्थामा पुग्छौं जहाँ रिस जस्ता कुनै अन्य क्लेश आए पनि ती सबै हाम्रो करुणा भाव वृद्धिको लागि सहायक हुन्छन् र हाम्रो करुणा भाव कहिल्यै घट्दैन। यो तब हुन्छ जब भ्रम आफैँ प्रज्ञाको रूपमा उदय हुन्छ।

संक्षेपमा भन्नुपर्दा, बुद्ध शिक्षाको अध्ययन र चिन्तनले मनलाई धर्म तर्फ लगाउँछ। हामीले सिकेका कुरालाई व्यवहारमा लागू गर्नु नै धर्मलाई मार्गमा लैजानु हो। जब हाम्रो अभ्यासले दुःखको विपरीत(प्रतिपक्ष) रूपमा काम गर्दछ, यो मार्गको भ्रम हटेको हो। जब मार्गका सबै बाधा वा प्रतिकूल अवस्था पनि हाम्रो अभ्यासको लागि सहयोगी बन्दछ, त्यो भ्रम प्रज्ञाको रूपमा उदाएको हो।

यो गम्पोपाका चार धर्महरूको मेरो आफ्नै बुझाइ हो। मलाई आशा छ कि तपाईंले यसलाई आफ्नो अभ्यासमा उपयोग गर्नु हुनेछ। कृपया आफूलाई धर्ममा अग्रसर गर्नुहोस्, दयालु हुनुहोस्, विश्वास जगाउनु होस् र सबै राम्रा गुणहरू विकास गर्नुहोस्।

सबैमा प्रेम र प्रार्थना सहित,

सर्व मंगलम्।



फागुणोर्ग रिन्पोछे