

धर्म मार्गमा नवप्रवेशकहरूमा हुनु पर्ने छ वटा प्रमुख गुणहरू



फोटो: ग्याल्वा लोडछेन्पा

सौजन्य: Himalayan Art Resources

नजिक तथा टाढा रहनु भएका प्रिय मित्रहरू,

आशा छ सधैं झैं, यस पत्रले तपाईंलाई राम्रो, स्वस्थ र खुसी पाउनेछ। म तपाईंहरू सबैलाई गुरु रिन्पोछे दिवसको शुभकामना दिन चाहन्छु, र कामना गर्दछु कि तपाईंले आफ्नो शरीर र मनको राम्रो हेरचाह गरिरहनुभएको छ।

आजको गुरु रिन्पोछे दिवसको अवसरमा, म तपाईंसँग मूल उपदेशको खानी (मेन् डाग् जो)बाट केही शब्दहरू साझा गर्न चाहन्छु। तल दिइएका बुँदाहरूले नवप्रवेशक हामीलाई मार्गमा प्रगति गर्न आवश्यक छ गुणहरूको रूपरेखा दिन्छ:

मार्गमा प्रवेश गर्दा आवश्यक छ गुणहरू:
त्रिशिक्षा कायम राख्नु, मार्गको जग हो;
विस्तृत सद्धर्मको मोलाइजा बिना श्रुति (अध्ययन) र चिन्तन गर्नु;
तीन द्वारहरू शान्त पार्नु र मनलाई नियन्त्रण गर्नु;
अकुशल त्याग्दै र कुशल कार्यहरू वृद्धि गर्नु;
लाज, होस, र विश्वासको विकास गर्नु;
र आध्यात्मिक गुरु र कल्याण मित्रहरूमा भर पर्नु।

यहाँ उल्लेख गरिएको पहिलो गुण हो " त्रिशिक्षा कायम राख्नु, मार्गको जग हो।" वास्तवमा, बौद्ध मार्गको मूल जग नै त्रिशिक्षा अर्थात् नैतिक शील(आचरण), समाधि(ध्यान) र प्रज्ञा(ज्ञान) हो। यस भित्र नै सम्पूर्ण मार्ग समावेश हुन्छ। तसर्थ यसको सही तवरले अभ्यास गर्न आवश्यक छ। यसरी, शील अर्थात् नैतिक आचरणको अभ्यासले हाम्रो व्यवहारलाई परिवर्तन गर्छ; ध्यानको अभ्यासले हाम्रो मनलाई परिवर्तन गर्छ; र प्रज्ञाको तालिमद्वारा हाम्रो ग्राह, आत्म केन्द्रितता र क्लेश हट्टै जान्छ।

दोस्रो गुण हो "विस्तृत सद्धर्मको मोलाइजा बिना श्रुति (अध्ययन) र चिन्तन गर्नु"। हामीले बुद्धधर्मको यथासम्भव व्यापक रूपमा अध्ययन र चिन्तन गर्नुपर्छ।

हाम्रो अध्ययन र चिन्तन तेस्रो गुण अर्थात् "तीन द्वारहरू शान्त पार्नु र मनलाई नियन्त्रण गर्न" लक्षित हुनुपर्छ। वास्तवमा, श्रुति(अध्ययन), चिन्तन र भावना(ध्यान)को उद्देश्य हाम्रो त्रिद्वार अर्थात् सबै शारीरिक, वाचिक, र मानसिक कार्यहरू व्यवहारमा कमलो बनाउनु हो।

घमन्ड बिना अध्ययन र नकारात्मकता बिना ध्यान गर्नुपर्छ। तसर्थ, जब हामीले अध्ययन, चिन्तन र ध्यानको अभ्यास गर्छौं तब हामीले निरन्तर आफ्नो मनलाई अवलोकन गर्नुपर्दछ र कुनै दोष देखा परेको खण्डमा त्यसलाई जरैबाट हटाउनुपर्छ। अन्यथा, हामी जति धेरै अध्ययन गर्छौं, त्यति नै घमन्डी हुने खतरा हुन्छ। त्यस्तै जति धेरै चिन्तन गर्छौं, त्यति नै शंका बढ्ने खतरा हुन्छ। यस्तो भए उल्टो परिणाम हुनेछ।

हाम्रो शरीर, वचन र मनलाई नियन्त्रण गरेर, हामी "अकुशल त्याग्दै र कुशल कार्यहरू वृद्धि गर्नु" सुरु गर्छौं। यसको मतलब हामीले आफू अकुशल कार्यहरूमा संलग्न भएको चाल पाउने बित्तिकै त्यसबाट टाढा हुनु पर्छ र पश्चात्ताप हुनु पर्छ। यसको विपरीत, जब हामीले देख्छौं कि हामी कुशल कार्यहरूमा

संलग्न छौं, तब त्यसलाई थप विकास र सुधार गर्न प्रयत्न गर्नु पर्छ। यसका लागि हामीले कुन कार्यहरू सकारात्मक र कुन नकारात्मक भनेर चिन्तन गर्न आवश्यक छ, ताकि हामीले सोही अनुसार अधि बढ्न सकौं।

हाम्रो नैतिक आचरणलाई थप वृद्धि गर्ने "लाज, होस, र विश्वासको विकास गर्नु;" पर्छ। हामी अकुशल कर्ममा संलग्न भएको खण्डमा लाज हुनु महत्त्वपूर्ण छ। त्यस पछि हामी भविष्यमा यस्तो अकुशल व्यवहार नदोहोराउने संकल्प गर्दछौं। होसले हामीलाई गरेका संकल्पको पूरा गर्न र कर्म, हेतु र फलमा विश्वास गर्न मद्दत गर्दछ। हामीलाई मार्गमा अगाडि बढ्नको लागि तीन प्रकारका विश्वासहरू विकास गर्न आवश्यक छ: प्रेरक विश्वास, वाञ्छना विश्वास, र भरोसा विश्वास।

अन्तमा, विश्वासको विकासको लागि "आध्यात्मिक गुरु र कल्याण मित्रहरूमा भर पर्नु" आधार हो। योग्य आध्यात्मिक गुरु नैतिकतावान्, करुणावान्, विद्वता र पर्याप्त ध्यान अनुभव भएको हुनु पर्छ। त्यस्तै उहाँ विश्वास योग्य प्रामाणिक परम्परा सँग जोडेको हुनु पर्छ। यी लक्षण युक्त आध्यात्मिक गुरुले तपाईंलाई मार्गमा चाहिने सबै राम्रा गुणहरू विकास गर्न टेवा पुर्याउदछ।

यसबाहेक, हामी कल्याण मित्रहरू सँग रहनु पर्छ। समय त्रुटि भएका, आफ्ना गुरु वा धर्म परिवार सँग नराम्रो सम्बन्ध भएका, अभ्यास नगर्ने र धर्ममा विश्वास गुमाई सकेका साथीहरू हाम्रो मार्गमा प्रगति हुन नदिई नकारात्मक प्रभाव पर्ने हुन्छन्। त्यस कारण, बुद्धिमत्ता पूर्वक साथीहरू छनौट गर्न महत्त्वपूर्ण छ।

जब हामी यी छ वटा गुणहरू विकास गर्छौं, तब मार्गमा सहायक हुने सबै वातावरणहरू तयार गरी सकेका हुन्छौं। त्यसैले, कृपया यो कुरा मनमा राख्नुहोस्, र राम्रोसँग अभ्यास गर्नुहोस्।

सबै प्रति प्रेम र प्रार्थनाका साथ,
सर्व मंगलम्।



फागुणोर्ग रिन्पोछे