

मारलाई पराजित गरौं!



नजिक तथा टाढाका प्रिय साथीहरू,

आशा छ यो सन्देशले तपाईंलाई सधैं झैँ राम्रो, स्वस्थ र खुसी पाउनेछ। आजको गुरु रिन्योछे दिवसमा मेरा प्रिय धर्म दाजुभाइ तथा दिदीबहिनीहरूसँग सम्पूर्ण बुद्ध, बोधिसत्त्व र पद्मसम्भव लगायत

गुरुहरूले सिकाउनुभएको अभ्यासको मुख्य सार अर्थात् चार वटा बाधाहरू वा मारहरू बारे सिकाउन चाहन्छु।

चतुर्मार धर्म अभ्यासकर्ताहरूको लागि ४ प्रकारका बाधाहरू हुन् जुन आधारको रूपमा देखा पर्दछ। चतुर्मार अर्थात् ४ मार्क सबै प्राणीमा छ। यी चार बाधाहरूको परम्परागत नाम स्कन्धमार, मृत्युमार, देवपुत्रमार, र क्लेशमार हो। यिनीहरू भनेको क्रमशः हाम्रो स्कन्धमा आसक्त हुने, मृत्युको डरमा टाँसिने, हाम्रो विचार र भावनामा टाँसिनु, अनि हामीलाई विचलित गर्ने कुरामा लिप्त हुनु हो।

मारालाई हामीले मारको आधार र नामको आधारमा बुझ्न सक्छौं। आधारबाट बुझ्न सजिलो छ। हामी आफ्नो भौतिक र मानसिक शरीरप्रति आसक्त छौं। आफ्ना अनुभूति, वेदना र विचारहरूमा आसक्त छौं। हामी मृत्युको डरमा लिप्त छौं, तसर्थ सोचेर डराएर बस्छौं। हामी हाम्रा अकुशल विचार र भावनामा आसक्त छौं, त्यसैले तिनलाई हटाउनुको सट्टा हामीले तिनलाई झन् बढाइरहेका हुन्छौं। हामी सुख सयल मोज मस्तीमा आशक्त छौं त्यसैले हामीले आफूलाई विचलित गर्नको निमित्त संवेदनहीन र निर्मम गर्नको प्रयत्न गर्छौं। यसले गर्दा गम्भीर र महत्त्वपूर्ण प्रश्नहरू गर्ने र खोज्ने गर्दैनौं।

चार प्रकारका मारहरूको नाम मात्र थाहा भए तापनि तिनीहरू के हुन् भन्ने विषय थाहा हुन्छ। स्कन्धमारले स्कन्धलाई आधारको रूपमा लिने भएकोले नै स्कन्धमार नाम दिएको हो। स्कन्धमा हामी ग्राह गर्छौं। जसको कारण हामीमा अहमभाव उत्पन्न हुन्छ। अनि यसैद्वारा हामीमा विभिन्न अकुशल विचारहरू अर्थात् क्लेशहरू उत्पन्न हुन्छन्। स्कन्धको आधारमा उत्पत्ति हुने भएकोले यसलाई स्कन्धमार भनिन्छ।

क्लेश मारको नाम हाम्रो भ्रमित स्वभावको आधारमा राखिएको हो। हाम्रा क्लेशहरू बल पूर्वक बनाइराख्नु पर्दैन न त तिनीहरू उत्पत्ति होस् भन्ने नै कामना गर्नुपर्दछ। स्वभावैले तिनीहरू हामीमा रहेका छन्। यसरी हाम्रो भ्रमको स्वभावसँग जोडिएको छ क्लेश मार।

हाम्रो अज्ञानता सँग जोडिएर मृत्युमारको नामाङ्कन गरिएको हो। मृत्यु अनिश्चितताले घेरिएको कारण हामी मृत्युबाट डराउँछौं। यसले गर्दा हामीमा अन्यौलता छ कि मृत्युको सामना कसरी गर्ने?

कसरी यसको लागि तयारी गर्ने? र यसका अभ्यासहरू कसरी गर्ने? हामी अन्याूलतामा छौं। यो सबै हुनुको मूल कारणले हाम्रो अज्ञानता हो। यसैलाई हामी मृत्युमार भन्दछौं।

अन्तिमको देवपुत्रमार अथवा विचलितता हो। यो नाम दिनुको पछाडि केही प्रसङ्ग र कथाहरू जोडिएका छन्। एउटा प्रमुख प्रसङ्ग मारहरूका राजा गाराब वाङ्छुगको कथा छ। उसको तागत हाम्रो मनमा राग, द्वेष, र मोह तीव्रताका साथ उठ्ने विभिन्न प्रकारको इन्द्रजाल देखाउन सक्ने क्षमता थियो। यो र अरू कथाहरूद्वारा देवपुत्रमारलाई हामीले बुझ्न सक्छौं। यसको सरल उदाहरण चलचित्र हो। जब हामी चलचित्र हेर्न जान्छौं, त्यहाँ रहेका सबै भावनाहरू हामीले आफैले अनुभव गरेको सरि लिन्छौं। जबकि त्यो त मात्र एउटा निर्देशन र प्रदर्शनीको उपज हो। ठिक त्यसरी नै यस मारले हामीलाई विभिन्न कथामा भुल्याई दिन्छ र हामी त्यसका भावना र अनुभूतिमा बरालिन्छौं।

यसरी चार मारहरूको नामकरण तिनको आधार, तिनीहरूको स्वभाव, हाम्रो अज्ञानता र विभिन्न कथाको आधारमा गरिएको छ। तर ती सबै नै आएर ग्राहमा जोडिन्छ। त्यसैले हामी अभ्यासकर्ताहरू हाम्रो स्कन्धमा, हाम्रो क्लेशमा, मृत्यु अनि हामीलाई विचलित पार्ने विषयहरूबाट अल्गिनु जरुरी छ। यसको निमित्त यो सबै पनि परिवर्तनशील छन्, अनित्य छन् त्यसैले, यसले वास्तविक सुख वा पूर्णता दिन सक्दैन भन्ने कुरालाई मनन गर्न जरुरी छ।

देवपुत्र मार अर्थात् विचलितताको मार एउटा ठोस उदाहरण कि कसरी हामी अनित्य वस्तुहरूमा असन्तुष्ट हुने स्वभावका छौं। प्राय हामी क्षणिक सुख र विचलितताको लागि खुसी खोजिरहेका हुन्छौं। यद्यपि हामी असन्तुष्ट र अपूर्णता मात्र पाउँछौं। परिवर्तनशील विषयवस्तुहरूमा चिरस्थायी सुख पाइँदैन। यी मारहरूले कुनै पनि कुरालाई पूर्ण रूपमा अन्त गर्न सक्दैन। त्यसैले मृत्युसँग डराएर बस्नुको कुनै औचित्य छैन।

धर्म गर्नु भनेको कुनै गाह्रो विषय होइन यो त अध्ययन(श्रुति), मनन(चिन्तन) र भावना मा समेटिन्छ। चार मारहरूको नाम र अर्थ थाहा पाउन अध्ययन गर्नु। तिनीहरूको परिवर्तनशीलता र अनित्यताको चिन्तन गर्नु र त्यसबाट वैराग्यको भावना गर्नु।

त्यसैले मेरो मूल गुरु निशुल खेन् रिन्पोछे आज्ञा गर्नु हुन्छ कि धर्म भनेको मात्र एउटा कुरा हो: स्व परिवर्तन। सम्पूर्ण धर्मको मूल कुरा “आफ्नो चित्तलाई हेरेर परिवर्तन गर्नु हो।” यसलाई बुझ्नुहोस्। मनमा भएका नकारात्मक विचारहरू र भावनाहरूलाई चिनेर यसलाई कताउँदै लानु। यसप्रतिको ग्राह कम गर्दै लानु।

यदि तपाईं साँच्चै नै धर्म अभ्यासकर्ता हुन इच्छुक हुनुहुन्छ भने कृपया यी महत्त्वपूर्ण मुद्दाहरू मनमा राख्नुहोला।

सबैमा प्रेम र प्रार्थना सहित,

सर्व मंगलम्।

A handwritten signature in Nepali script, likely belonging to the author, Rinpoche. The signature is written in a fluid, cursive style.

फाग्लोग् रिन्पोछे