तेस्रो फाग्छोग रिन्पोछे, छोए यिङ् ल्हुन्द्रुपको अभ्यास उपदेश

नजिक र टाढा रहेका मित्रहरू,

आशा छ, सधैं झैं यो पत्रले तपाईंहरुलाई स्वास्थ र सुखी नै पाउने छ। आजको गुरु रिन्पोछे दशमीमा म, मैले **पूर्व जन्ममा** जब म रिवोचे गुम्बा, खामको १७औं गद्धिधारी थिएँ, उबेला लेखेको कविताको प्रथम भाग प्रस्तुत गर्न चाहन्छु। तेस्रो फाग्छोग रिन्पोछे, छोए यिङ् ल्हुन्द्रुपले यस कवितामा धर्मको मुक्ति मार्गमा कसरी लाग्नु पर्छ भनी मूलभूत यान देखि माथिको तन्त्रको वज्रयानसम्म दश वटा मुख्य बुँदा समावेश गरिएकोमा आज म तपईंहरूसंग पहिलो पाँच वटा प्रस्तुत गर्न चाहन्छु।

(१) तपाईंले यस संसारमा जस्तोसुकै भाग्य प्राप्त गर्नु भए पनि,
यो विष युक्त खानाको थाली खाँदै रमाउनु झैं हो।
 पूर्ण समर्पण सहित पवित्र धर्ममा लाग्नु,
मुक्ति मार्ग जुन निश्चय नै सुखको श्रोत हो।

(२) क्षण र सम्पद प्राप्त गर्न कठिन; हाम्रो जीवन व्योम दरबार झैं हो,
बिल्कुल अनित्य तर कर्म फल भने निश्चितै हुने।
अनावश्यकलाई छोडी दिनु, संसारबाट
मन फर्काउनु वैराग्य नै यही मुक्तिको मार्ग हो।

(३) त्रि-रत्नलाई प्राणले रक्षा गर्नु र बोधिचित्तले सुदृढ पार्नु,
दुई आभारण शुद्ध गरी दुई सम्भार सञ्चय गर्न लाग्नु।
प्रारम्भिक अभ्यास परिपक्व नभई मूल अभ्यासले दिँदैन फल,
मुक्ति मार्गको निम्ति आफ्नो अस्तित्व शुद्ध गर्नु।

(४) मोक्षको सक्रिय श्रोत, मूल तथा परम्परा गुरुकहरुको सागर,
 वज्रधरमा पूरापूर भक्ति सहित,
प्रार्थना गरी चतुर अभिषेक प्राप्त गरी
गुरुको सर्वोच्च मार्गमा गहन अभ्यासमा अभ्यनरत हुनु नै हो मुक्ति मार्ग।

(५)लोकीक र लोकोत्तर सिद्धीको मूल;

शून्य तर देखिने देव; अकथानिय मन्त्र ध्वनि;
स्वमुक्त विचारहरू; र प्रज्ञा चक्रको निधि इष्टदेवको
त्रि-गुणात्मक मण्डलको अभ्यास नै हो मुक्ति मार्ग।

कृपया याद राख्नु होस्, तपाईंले कति विस्तृत अभ्यास गर्नु हुन्छ भन्ने कुराले त्यति फरक पार्दैन। सिद्धि प्राप्तिको लागि मूल कुरा भनेको यी मूल बुँदाहरु मनमा राखी अभ्यास गर्नु हो। तसर्थ, यी केही बुँदाहरूलाई मनमा राख्नुहोस्।

धन्यवाद र धेरै माया,

सर्व मंगलम्!

क्याबगोन् फाग्छोग रिन्पोछे

SAMYE ©Copyright samyeinstitute.org