



तेस्रो फागछोग रिन्पोछे, छोए यिङ् ल्हुन्द्रुपको अभ्यास उपदेश(क्रमशः)

नजिक र टाढा रहेका मित्रहरू,

आशा छ, सधैंझैं यो पत्रले तपाईंहरूलाई स्वस्थ र सुखी नै पाउनेछ। आज मैले **पूर्वजन्म**मा खामको १७औं गद्दिधारी, तेस्रो फागछोग रिन्पोछे, छोए यिङ् ल्हुन्द्रुप हुँदा लेखेको "मुक्ति मार्गमा जानको निमित्त दश उपदेश"को बाँकी अंशलाई निरन्तरता दिनेछु। अघिल्लो गुरु रिन्पोछे दशमीमा मैले चार साधारण पूर्वागत (**चार चित्तलाई धर्ममा फर्काउने अभ्यास**)देखि चार असाधारण पूर्वागत र गुरु योगसम्म समाहित पहिलो पाँच वटा बुँदा तपाईंहरूलाई बताई सकें। बाँकी रहेको पाँच वटा बुँदाले तन्त्र मार्गको अति यानसम्म ओगटेकोछः

(५) लौकिक र लोकोत्तर सिद्धिको मूल;
शून्य तर देखिने देव; अकथनीय मन्त्र ध्वनि;
स्वमुक्त विचारहरू; र प्रज्ञा चक्रको निधि इष्टदेवको
त्रि-गुणात्मक मण्डलको अभ्यास नै हो मुक्ति मार्ग।

(६) समथमा स्थित रहनु, अविचलित भई ध्यानमा,
माया जस्तै भनी सम्झनु पृष्ठलब्ध(ध्यानमा नरहँदा)मा।
स्वतः स्थित शून्यता नै स्वमुक्त महामुद्रा,
त्यसैले चार योगको मार्ग पार गर्नु हो मुक्ति मार्ग।

(७) बाहिर देखा परेकालाई मिथ्या र भ्रामक,
अनि भित्रको चित्त शून्य र अवास्तविक देख्नु।
यी बीचको विचारलाई आगन्तुक भनी जान्नु,
जसुकै आए पनि प्राकृतिक अवस्थामा रहिरहनु हो मुक्ति मार्ग।

(८) देखिएका धर्मलाई नित्य र शून्यतालाई उछेदान्त मानी
ग्राह नगर्नु, नभङ्कनु: बरु प्राकृतिक बोधको अलिप्त र
सबै प्रकारका अन्त बाट मुक्त नग्न शून्य
प्रतिभासको पहिचान गर्नु नै हो मुक्ति मार्ग।

(९) आकाश समान शून्यताको बोध गरिसके पनि,
तल्लो यान र यसको हेतु र फल सम्बन्धित
सूक्ष्म शिक्षालाई निन्दा वा अवहेलना नगरी,
स्मृति र सम्प्रजन्य सहित कादम्पा (बुद्ध वचन अनुरूप)को शिलाचरण गर्नु मुक्ति मार्ग हो।

(१०) बुद्ध वचनको प्रचारप्रसारको साक्षी बन्न प्रतिबद्ध होऊ,
गर्ौं निश्चय पहिलेका साधकहरूले सिकाए झैं अभ्यास गर्ने ।
आत्मबल र आत्मविश्वासका साथ प्राप्त यस
सौभाग्यको सदुपयोग गर्नु हो मुक्तिको मार्ग।

कृपया यी बुँदाहरूलाई चिन्तन-मनन गर्नुहोस् र मनमा लिनुहोस्। तिब्बती भाषा र अङ्ग्रेजी भाषामा
यसको पूर्ण पाठ [यहाँ](#) उपलब्ध छ।

धन्यवाद र धेरै माया,

सर्व मंगलम्!



क्याबगोन् फाग्छोग रिन्पोछे