



नवप्रवेशिकाको लागि झाम्गोन मिफाम रिन्पोछेको उपदेश



नजिक र टाढा रहेका मित्रहरू,

आशा छ, सधैं झैं यो पत्रले आज तिब्बती पात्रोको पहिलो गुरु रिन्पोछे दिवसमा तपाईंहरूलाई स्वस्थ र सुखी नै पाउनेछ। वर्षको पहिलो १५ दिन अर्थात् पूर्णिमा सम्म हाम्रो अभ्यासको पुण्य र प्रभावहरू गुणन हुने विशेष बहुमूल्य अवसरहरू हो। यसलाई मध्यनजर गर्दै, म तपाईंहरूसँग झाम्गोन मिफाम रिन्पोछेले अभ्यासकर्ताहरूलाई दिनु भएको केही छोटो उपदेश साझा गर्न चाहन्छु। चार पदको यो उपदेश लोडछेन्पाका चार धर्महरूसँग सम्बन्धित छ, जसलाई गम्पोपाको चार धर्महरू पनि भनिन्छ।

नवप्रवेशिकाको लागि उपदेश
-झाम्गोन मिफाम रिन्पोछे

उफ! संसार भित्रका सबै गतिविधिहरू व्यर्थ र खोक्रा हो।

अविश्वसनीय र क्षणिक; चट्याङको नृत्य जस्तै।

मृत्यु कहिले हुन्छ, केही निश्चितता छैन।

अझै, मृत्यु निश्चित भएकोले, योजनाहरू र आशाहरू सीमित गर्नुहोस्।

गुरुका निर्देशनले घरलाई र तारलाई प्रहार गर्न दिनुहोस्,

एकचित्तले एकान्तमा रहेर मनको वास्तविकता खोज्नुहोस्।

मन; जुन चट्याङ, हुरी, र बादल जस्तो छ,

सूर्यको मुनि, विभिन्न विचारहरूले रङ्गिएको छ।

जब राम्ररी जाँच्छौ, वास्तविक स्वभाव र उत्पत्तिको अभाव पाउँछौ।

क्षितिजको मृग मरिचिका जस्तै, यो ठोस स्वभावबाट रहित छ।

शून्य तर देखा पर्दछ; देखिन्छ तर शून्य छ।

मनलाई स्वतः, स्वाभाविक रूपमा वास्तविक सहजतामा आउन छोडी दिनुस्।

जब स्थिरताको विकास हुन्छ, मनको प्राकृतिक अवस्था देखिन्छ।

यदि गुरु प्रति श्रद्धा विशाल हुँदै गए, आशीर्वाद मनमा पस्ने छ र मनलाई प्रेरित हुन्छ,

सम्भार सञ्चयले आवरण शोधित हुँदा बोधिको उदय हुनेछ।

त्यसैले अभ्यासलाई निरन्तर प्रयास गरी हृदयमा लिनुहोस्!

जब केही नवप्रवेशिकाहरूले मलाई अभ्यासमा लाग्न सल्लाह मागेका थिए, म मिफाम भनिनेले उनीहरूको निर्देशनको लागि यो लेखें। सर्व मङ्गलं!

(बिरात राज बज्राचार्यबाट नेपालीमा अनुवाद गरिएको हो)

पहिलो पङ्क्ति नियाल्दा तपाईंको मन धर्ममा फर्कन्छ। सांसारिक कार्यहरूको कुनै सार वा अर्थ हुँदैन। सबै कुरा अनित्य हो। मृत्युको समय अनिश्चित भए पनि मृत्यु निश्चित छ। यो देखेर तपाईंले दीर्घकालीन योजनाको आस नगर्नु, बरु आफ्नो अभ्यासमा लगनशील हुनुहोस्।

दोस्रो पङ्क्तिको निर्देशनले तपाईंको मन र तपाईंको धर्म अभ्यास मार्गपथमा अग्रसर हुनेछ। गुरुहरूबाट धर्म सिक्नुहोस् र सही रूपमा लागु गर्नुहोस्। एकान्तमा रहेर निर्णायकताको साथ अभ्यास गर्नुहोस्। तपाईंले याद गर्नुहुनेछ कि मन र विचारले बिजुली वा हावा जस्तो व्यवहार गर्दछन्।

तेस्रो पङ्क्तिले मार्गमा लाग्दा आवरण कसरी हटाउँदछ भनेर देखाउँदछ। जब तपाईंले चट्याङ जस्तो, बादल जस्तो यस अनित्य मनलाई जाँच्नुहुन्छ, तब देख्नुहुनेछ कि त्यहाँ कुनै ठोस पदार्थ छैन; यसको वास्तविक स्वभाव छैन। सबै कुरा भ्रम जस्तै हो। तपाईं जे देख्नुहुन्छ स्वभावैले शून्य छ, र स्वभाव शून्यलाई नै तपाईंले देख्नुहुन्छ। त्यस कारण तपाईंले ध्यान गरेर प्राकृतिक अवस्थामा रहनु पर्छ।

जब हामी लोड्छेन्पाको पहिलो तीन धर्मको निर्देशन अनुसरण गर्दछौं, तब प्रज्ञा ज्ञान उत्पन्न हुन्छ; अविद्या प्रज्ञाको रूपमा उदय हुनेछ। चौथो पङ्क्तिले वर्णन गर्दछ कि, जब तपाईं प्राकृतिक अवस्थामा राम्रोसँग रहनुहुन्छ, तब तपाईंले आफ्नो वास्तविक स्वभाव देख्नुहुनेछ। जब तपाईंसँग विशाल श्रद्धा हुन्छ, तपाईंले आशीर्वादहरू पाउनुहुनेछ। जब तपाईं सम्भार सञ्चय र पाप देशना गर्नु हुन्छ, तपाईंले बोध प्राप्त गर्नु हुनेछ। यस कारण, हामी सबै राम्ररी अभ्यास गर्नु प्रयासरत रहनुपर्छ।

सर्व मंगलम्,



फाग्लोग रिन्पोछे