



SAMYE

## उत्तम मतिशोधन अभ्यास



नजिक र टाढा रहेका प्यारा साथिहरु,

सधैं झैं यो सन्देशले तपाईंलाई सुखी, स्वस्थ र खुसी पाउँछ भनि आशा गर्दछु। यस गुरु रिन्पोछे दिवसको दिन तपाईंहरूसँग अतीशा दिपंकर विरचित मतिशोधन अभ्यासको केही हरफहरू प्रस्तुत गर्न चाहन्छु। यस भिन्न धर्म अभ्यासमा लाग्न चाहने तथा आफ्नो सोचाइ र कार्यले जीवनमा आमूल सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन चाहने जो कोहीको लागि एकदमै स्पष्ट, सीधा र सरल उपदेश छ। मेरो मन छोएका केही शिक्षाका मूल सार उपदेश समेटिएका हरफहरू तपाईंसँग साझा गर्न चाहन्छु।

सर्वोच्च शील आफ्नो चित्त दमन हो,  
सबै भन्दा उच्च गुण परोपकारिता हो,  
सर्वोत्कृष्ट उपदेश सधैं चित्तलाई हेर्नु हो,  
सर्वोच्च चर्या संसारबाट मुख फेर्नु हो,

छोटोमा भन्नु पर्दा, चित्तको निरीक्षण र परिवर्तन बारे शिक्षा पाउन सकिन्छ। यसो गर्न सक्नुको निमित्त लौकिक सम्बन्धबाट अलिनु पर्छ, त्यसैलाई यहाँ “संसारबाट मुख फेर्नु” भनियो। लौकिक सम्बन्ध भन्नाले मान, सम्मान, नाम इज्जत आदि भएता पनि मुख्यतः घमन्ड र अहङ्कार नै हो। संसारमा सांसारिक रूपमा रहँदा यी सम्बन्धहरू स्वाभाविक नै लाग्दछ। तर पनि, तिनमा आशक्त जो कोहीलाई यसले समस्या खडा गरिदिन्छ। यसर्थ, हाम्रो विचार स्व केन्द्रित नभई परहितमा केन्द्रित हुनु पर्छ।

*सर्वोच्च सिद्धि क्लेशको निरन्तर हास हो,  
सिद्ध भएको सर्वोच्च लक्षण क्लेशमा निरन्तर कमी हो।*

धर्म अभ्यासको फल भनेको राग कम हुन थाल्नु, कुनै कुरा प्राप्तिको आशक्ति कम हुनु र समग्रमा क्लेश, अकुशल विचार अनि शारीरिक र मानसिक तनाव पनि कम हुनु हो। सारांशमा भन्नुपर्दा, धर्मलाई चिन्नु आफैलाई चिन्नु हो र धर्मको अभ्यास गर्नु आफैलाई परिवर्तन गर्नु हो।

मैले आज तपाईंहरू सामु प्रस्तुत गरेको बुँदा मध्य सबै भन्दा हितकारी बुँदा छान्नु होस् र त्यसलाई आफ्नो बारे फेरी फेरी सम्झाउने ऐनाको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्। यदि मतिशोधना अभ्यासको बारे थप छ भने, हाम्रो वेबसाइट [Samye Institute](http://SamyeInstitute.com) मा र यस भित्रको [निःशुल्क अभ्यास](#) सत्रमा (स्पेनिश, रसियन र थाई भाषामा पनि उपलब्ध) सहभागी हुन सक्नु हुनेछ।

तपाईंहरू सबै अभ्यासमा अभिवृद्धि भएर वास्तविक खुसी प्राप्त हुन्छ भन्ने चाहन्छु। कृपया आफ्नो ख्याल राख्नु होला, सके सम्म ध्यान अभ्यास गरी मनमा परिवर्तन ल्याउनु होस्।

धन्यवाद

सर्व मङ्गलम!



फाग्लोर् रिन्पोछे