



## ड्रीकुडः जिगतेन् सुमगोनको महामुद्रा नितार्थ उपदेश



नजिक तथा टाढा रहनु भएका प्रिय मित्रहरू,

आशा छ सधैं झैं यो पत्रले तपाईंलाई खुसी र स्वास्थ्य नै पाउने छ। आजको गुरु रिन्पोछे दशमीमा म तपाईंहरू सँग ड्रीकुडः काग्यू परम्पराका प्रथम गद्दिधर जिगतेन् सुमगोनको अत्यन्त गम्भीर उपदेश बाँड्न चाहन्छु। कृपया केही समय निकालेर यो पढ्नु होस् र चिन्तन मनन पनि गर्नु होस्।

## पाँच नितार्थ तत्त्व, आधारभूत उपदेश र महामुद्राको आठ समय

गुरु रत्नलाई वन्दना!

गुरु रत्न स्वयंले बताउनु भएको छ, परमार्थ महामुद्राको आधारभूत उपदेश पाँच तत्त्वको समागम हो: (१) उपदेश परम्परा, (२) दृष्टिको अवबोध, (३) ध्यानको अनुभूति, (४) समरसताको चर्या र (५) निश्चितता जसले दोषको निवारण गर्छ।

१) पहिलो, महामुद्राको नितार्थ उपदेश परम्परा शाब्दिक पैठ्याईमा परिणत हुनु हुँदैन। यो त श्री ब्रह्मधरदेखि मूल गुरुसम्म सञ्चारित हुन्छ, न कि कुनै व्यक्तिबाट खण्डित।

२) दोस्रो, दृष्टिको अवबोधले वास्तविकताको सतही बुझाइलाई मात्र जनाउँदैन। गुरुको आशीर्वादबाट चित्त अनुत्पन्न छ भनी बोध गरेको योगीले चित्तको अनुत्पन्न स्वभाव भन्दा रूप, शब्द आदि हिउँ र पानी, तिल र तिलको तेल जस्तै नै अभिन्न रहेको बोध गर्दछ।

३) तेस्रो, आफ्नो चित्त सबै प्रकारको कल्पना प्रपञ्चबाट मुक्त रहेको जान्नु नै ध्यानको अनुभूति हो।

४) चौथो, समरसताको चर्याले शून्यता र करुणा; प्रतिभास र शून्यता; सुख र दुःख; चार धातु र रोगको एकरसतालाई बुझाउँछ।

५) पाँचौँ, निश्चितता जसले दोषको निवारण गर्छ भन्नुको तात्पर्य महामुद्राको आठ समय हो। जस अन्तर्गत:

१. आफ्नो चित्त अनुत्पन्न छ भनी बोध गरे पनि गुरु र ब्रह्म आचार्यलाई नत्याग्नु;
२. गुह्यमन्त्र वज्रयान देखि विनय सम्म, सद्धर्मको कुनै पनि शिक्षालाई र तिनका अनुयायीहरूलाई यो सानो यो ठूलो ठानेर आलोचना नगर्नुस्,
३. निर्वाण प्राप्तिको सबै आशा त्यागिए पनि धर्म चर्याको निरन्तर पालना गर्नुस्;

४. दुर्गतिका सबै डरबाट मुक्त भइए पनि ठुलो होस् या सूक्ष्म, अकुशलबाट टाढा रहनुस्;
५. समाधि लाभ गरी जल आदि महाभूतबाट हुने बाधाले मुक्त भइसके पनि अहंकार नगर्नु;
६. संसार र निर्वाण अभिन्न रहेको थाहा पाए पनि आफ्ना वरपर रहेकाहरूको अनुकूल दृष्टि र चर्याको पालन गर्नुस्;
७. बुद्ध र प्राणी एउटै सन्तति हो, तर पनि अकृत्रिम करुणाको अनुभव गर्नुस्;
८. ध्यान सत्र र पृष्ठालब्धमा(ध्यानमा नरहँदा) कुनै अन्तर नराखी आरण्यमा अभ्यास गर्नुहोस्।

*यति महामुद्रा समय परम्पराको बारे संक्षिप्त नितार्थ, आधारभूत उपदेश हो।*

तपाईंहरू सबैलाई यस गम्भीर शब्द र तिनका अर्थको बोध होस्।

सबैलाई मेरो न्यानो माया,

सर्व मंगलम्



फाग्लोग रिन्पोछे