कोङ्गट्रुल रिन्पोछेका अभ्यास सम्बन्धी सटिक उपदेश

नजिक र टाढा रहेका प्यारा साथीहरू,

आशा छ सधैँ झैँ यस पत्रले तपाईँलाई खुसी र स्वास्थ्य पाउने छ। आजको यस गुरु रिन्पोछे दशमीमा तपाईँहरूसँग महान् झ्याम्गोन कोङ्गट्रुल रिन्पोछेको अभ्यास सम्बन्धी उपदेशहरू प्रस्तुत गर्न चाहन्छु।

*" मार्गमा नवप्रवेशहरूको हितार्थ उत्पन्नक्रम र सम्पन्नक्रमः अभ्यासको आधारभूत उपदेश"*मा कोङ्गट्रुल रिन्पोछे लेख्नु हुन्छः

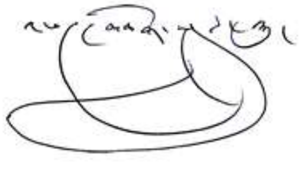
> वैराग्य मात्र अभ्यासको आधारशिला हो।
> श्रद्धा मात्र अभ्यासको प्रवेश द्वार हो।
> अभ्यासमा पुग्ने एउटै मात्र तरिका हो करुणा।
> एकाग्रता नै अभ्यासको मेरुदण्ड (यस्ती) हो।
> निरन्तर अभ्यास अप्रमाद स्मृति हो।
> अभ्यासमा आउने बाधा हटाउन त्रिरत्नमा भर पर।
> अभ्यासको वृद्धि गुरु प्रतिको श्रद्धा हो।
> गल्ती विनाको अभ्यास गुरुको उपदेश हो।
> अभ्यासको एउटा महत्त्वपूर्ण बिन्दु यो हो कि त्रिमूल सहित सम्पूर्ण शान्त-क्रोध मण्डलको गुरुको अभिव्यक्तिको रूपमा उदय हुन्छ–यो एउटै कुरा (जान्नु) पर्याप्त छ।

*यो अंश ड्याम्गोन कोङ्ग्ट्रुलको "*उत्पन्नक्रम र सम्पन्नक्रमः तन्त्र अभ्यासको आधारभूत उपदेश*"बाट साभार गरी अनुवाद गरिएको हो।(बोस्टनः विस्दम प्रकाशन,२००२),३०-३१*

कृपया यस सटिक उपदेशलाई मनमा राख्नु होस्।

तपाईँहरूलाई धेरै माया,

सर्व मङ्गलम्



फाग्छोग रिन्पोछे