



## गेन्दुन छोपेल रचित मतिशोधनका पदहरू

नजिक तथा टाढा रहेका प्यारा मित्रहरू,

आशा छ यो सन्देशले तपाईंहरू सबैलाई स्वस्थ, सुखी र खुसी पाउनेछ। महामारीको पीडा मत्थर नभई सकेको बेला नयाँ युद्धको पीडा थपिएको छ। विश्वमा भई रहेको उथलपुथल देख्दा मलाई दुख लाग्छ। यस कठिन समयमा रोग, द्वन्द्व र कठिनाइबाट मुक्त हुनको लागि म सबैको निमित्त करुणा साथ प्रार्थना गर्दछु। अहिलेको यो समय पहिले भन्दा बढी, प्राणीहरूको हितको लागि धर्म अभ्यास गर्ने समय हो।

आजको गुरु रिन्पोछे दिवसमा, म तपाईंलाई बिसौं शताब्दीका महान् दार्शनिक, कवि, चित्रकार, विद्वान र क्रान्तिकारी, अम्दो क्षेत्रका गेन्दुन छोपेल (सन् १९०३-१९५१)को उपदेशबाट केही पदहरू साझा गर्न चाहन्छु। निस्सन्देह, बिसौं शताब्दीको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण तिब्बती लेखक, गेन्दुन छोपेल एक प्रतिभाशाली बहु शास्त्रज्ञ थिए जसले गेलुक र जिङमा दुवै परम्पराहरूमा शिक्षित भए र आफ्नो जीवनभर असाम्प्रदायिक मतलाई समर्थन गर्नु भयो। उनले आफ्नो जीवनको ठुलो हिस्सा दक्षिण एसियाभरि घुम्न र बौद्ध तीर्थ स्थलहरूको खोजीमा बिताउनु भयो। बौद्ध इतिहास र भूगोल सम्बन्धी उहाँको अनुसन्धान अतुलनीय छ। उहाँले धेरै विधामा आफ्नो कलम चलाउनु भएको थियो जुन हामी माझ अहिले पनि उपलब्ध छन्। उहाँका कृतिहरू यस कुराको प्रमाण हो कि उहाँ कति विद्वान्, ज्ञानी र प्रज्ञावान् हुनुहुन्थ्यो।

मैले तलका पदहरूलाई तपाईंसँग साझा गर्नको लागि छानेको छु, किनभने यसले हाम्रो सोच्ने तरिका नै परिवर्तन गर्न र गहिरो प्रभाव पार्न सक्छ। यी पदहरूले स्मृति कायम राख्ने, चिन्तन क्षमता विकास गर्ने, र हाम्रो मनलाई धर्म अभ्यासमा फर्काउन धेरै महत्त्वपूर्ण उपदेशहरू बोकेका छन्:

आस्थावान्हरूका लागि शरणको अटुट क्षेत्र  
त्रि रत्नको कृपा करुणा द्वारा,  
संसारका सबै अर्थहीन भ्रमहरू हटेर-  
मन धर्म तिर लाग्न आशीर्वाद दिनुहोस्!

जतिसुकै प्रयास गरे पनि सांसारिक काममा  
अर्थको एक अंश पनि पाउनुहुनेछैन।  
यो छोटो जीवनबाट मन फिराएर  
अबदेखि सद्दर्ममा लाग्नेछु।

यौवन ग्रीष्मका फूलहरू जस्तै अल्पकालीन हुन्छ,  
सुन्दरता जाडो यामको इन्द्रेणी जस्तै क्षणभङ्गुर हुन्छ;  
यो मानव जीवन लामो समय टिक्दैन-  
अब मैले सद्धर्मको अभ्यास गर्नुपर्छ।

दुःखी हुँदा, म खुसी पाउने आशा गर्छु;  
खुसी हुँदा, दुःख आउला भनी डर लाग्छ:  
मैले अझै आशा र डरको रसातल पार गरेको छैन-  
अब मैले सद्धर्मको अभ्यास गर्ने पर्छ।

गहना नै लगाए पनि प्राकृतिक तहमा यो अशुद्ध नै छ;  
स्नेहपूर्वक हेरचाह गरे पनि रोग व्याधिको आधार यही नै त हो;  
यस अनित्य शरीरको कुनै सार छैन-  
अब मैले सद्धर्मको अभ्यास गर्नुपर्छ।

धनीहरू आफ्नो स्थिति बारे गुनासो गर्छन्;  
गरिबहरू आफ्नो दुःखको बारे विलाप गर्छन्;  
प्रत्येक व्यक्तिले आ-आफ्नै दुःखको भार बोकेको छ:  
संसारमा सुखको कुनै अवसर नै छैन।

सुख र दुःख आदि सबै बाहिरी अनुभवहरू  
आफ्नै मनको लीला न हुन्;  
भित्री प्रतिभासहरू नै बाहिर देखा पर्ने हुन्छन्,  
बाहिरी रूपहरूले कहिल्यै भित्र असर गर्न सक्दैन।

सम्यक् दृष्टि र प्रमाणद्वारा,  
आलय विज्ञानको जरा काटिँदा  
प्रतिभासको कुहिरो हटेर  
धर्मताको आकाशमा प्रत्यक्ष हुन्छ।

"छ" भनेको कृत्रिम हो।  
"छैन" भनेको कृत्रिम हो।  
कुनै पनि यस्ता कृत्रिमबाट अछुतो भएको  
मनको प्रकृति स्वरूप नै सम्यक् सम्बुद्ध हो।

" हो" र " होइन" भन्ने विकल्प पानीका थोपा जस्तै हो,  
एक पछि अर्कोले अन्त हीन रूपमा पछ्याउँछ।  
अनालम्ब अवस्थामा बिस्तारै पुग्दै जाँदा,  
धर्मधातुको आदिम सागरमा आइपुगिन्छ।

सारांशमा, प्रतिभासित रूपहरू मनको जादु हुन्,  
तर मन आफैँमा शून्य, आधारहीन र मूल रहित छ।  
निराधार धर्मलाई आत्मग्राह गर्दै  
तिमी र म दुवै संसारमा भङ्किरहेका छौं।

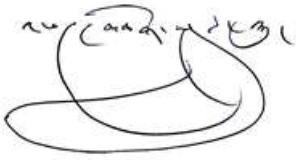
जब, प्रतिभासको बहकाउमा नफसी,  
प्रतिभास कर्ता(आफैँ)लाई प्रत्यक्ष हेरिन्छ,  
अवर्णनीय आफ्नो अनुहार देख्दा  
बुद्धत्वको मार्ग साँच्चै छोटो रहेको थाहा हुन्छ।

यसरी, त्रि मूलको आशीर्वादले,  
शून्य मनको जरालाई तुरुन्तै काटेर,  
महासन्धिको आदि शुद्धताको विजयी निवासबाट,  
अनगिन्ती प्राणीहरूको सर्वोच्च कल्याण गर्न सकूँ!

कृपया यी पदहरूलाई ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस्, तिनीहरूलाई मनन गर्नुहोस्, र मनै देखि ग्रहण गर्नु होस्।

मेरो सबै माया र प्रार्थना सहित,

सर्व मंगलम।



फाग्लोग रिन्पोछे