

## सफल अभ्यासको लागि तीन मूलतत्त्व



छवि: सर्वज्ञ गम्पोपा, सौजन्य [हिमालयन कला संसाधना](#)

नजिक तथा टाढाका प्रिय मित्रहरू,

मलाई आशा छ कि यो सन्देशले तपाईंलाई सधैं जस्तै कुशल, स्वस्थ र खुसी पाउनेछ। आजको यस गुरु रिन्पोछे दिवसमा, म यो इमेल पढ्ने सबै अभ्यासकर्ताहरूसँग केही उपयोगी सल्लाह साझा गर्न चाहन्छु।

कहिलेकाहीँ, हामीले सबै प्रकारका अभ्यासहरू गरेता पनि, पर्याप्त समय दिए पनि, प्रयास गरे पनि त्यसले हामीलाई कतै पुर्याउँदैन। त्यसले खासै फाइदा नगर्न सक्छ। यस्तो हुनुको कारण हाम्रो अभ्यासमा सार तत्त्व नहुनाले हो, मुख्य तत्त्व को अनुपस्थितिले गर्दा हो।

त्यस कारण "सद्धर्म चिन्तामणि मोक्ष अलङ्कार" बाट म तपाईंसँग एउटा सारगर्भित खण्ड साझा गर्न चाहन्छु। यी तीन पङ्क्तिहरूमा, सर्वज्ञ गम्पोपाले हाम्रो अभ्यासको सफलताको लागि आवश्यक सबै सकारात्मक अवस्थाहरू सिर्जना गर्ने तीन वटा मूलतत्त्वहरू दिनु भएको छ (पुण्य संचय):

प्रज्ञाको बलले उच्च बनाउँछ।

ज्ञानको बलले विस्तारित बनाउँछ।

समर्पणको बलले अतुलनीय बनाउँछ।

प्रज्ञाको बल भनेको त्रिकोटि(तीनवटा क्षेत्र); तपाईंले जे गरिरहनु भएको छ, त्यसमा कुनै कर्ता, वस्तु, वा कर्मको अवधारणा नबनाई, त्यस प्रकारका विचारमा लिप्त नभईकन गर्नु पर्छ। उदाहरणका लागि, ध्यान गर्नेवाला 'तपाईं' छैन, ध्यानको कुनै वस्तु छैन, र गर्नको लागि कुनै ध्यान प नि छैन भनी अभ्यास गर्नु पर्छ।

ज्ञानको बलले तीन उत्तमलाई बुझाउँछ: उत्तम तयारी, उत्तम मुख्य अभ्यास, र उत्तम समापन। उत्तम तयारी भनेको बोधिचित्त ले प्रेरित हुनु हो जुन तपाईंका सबै कार्यहरू र तपाईंका सबै अभ्यासहरूमा समावेश हुनुपर्छ। उत्तम मुख्य अभ्यास अन्तर्गत तपाईंले जे गरिरहनु भएको छ त्यसमा आशक्त नभई गर्नु पर्छ। उत्तम समापन; कुनै पनि आशा वा फलको अपेक्षा बिना गर्नु हो। मलाई थाहा छ हामी सबै ले कुनै न कुनै फलको आशा गर्दछौं, तर हामीले यो छोड्नुपर्छ।

अन्तमा, समर्पणको बल भनेको पहिलेका सबै बुद्ध र बोधिसत्त्वहरूले जस्तै हामीले पनि हाम्रो पुण्यलाई समर्पण गर्नु पर्छ। उदाहरणका लागि समन्तभद्रको "भद्र चर्या प्रणिधान"बाट यी दुई हरफहरूमा बताइएको छ:

འཇམ་དཔལ་དཔའ་པོས་ཇི་ལྟར་མཐུན་པ་དང་། །

**ज्यामपाल पावो जितार ख्येन्या दाङ**

यथातथ्य विदित मञ्जुश्री वीर,

གུན་ཏུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ། །

**कुनतु शहाङपो देयाङ देशिहन ते**

तथा समन्तभद्र पनि त्यस्तै हुनुहुन्छ,

དེ་དག་གུན་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་སྐོབ་ཅིང་། །

**देदाग कुनग्यि जेसु दागलोब च्यिङ**

वहाँहरूको अनुशिक्षित भएर,

དགེ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་བསྐྱོ། །

**गेवा दिदाग थामच्येद् राब्लु डो**

यस कुशल सबै पुण्य परिणामना गर्छु।

‡ ཏུས་གསུམ་གཤེགས་པའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། །

**दुइसुम श्येगपाई ग्यालवा थामच्येद् क्यि**

त्रिकालको तथागत जिन बुद्धहरु सबैले,

བཟོ་བ་གང་ལ་མཚོག་ཏུ་བཞུགས་པ་དེས། །

**डोवा गाडला छोगतु डाग्पा दे**

परिणामना जुन अति उत्तम भनी वर्णन गर्नुभएको छ ।

བདག་གི་དགེ་བའི་རྩ་བ་འདི་ཀུན་ཀྱང་། །

**दागगी गेवई चावा दिकुन क्याड**

त्यसैले यी मेरा कुशल मूल पुण्य सबै पनि ।

བཟང་པོ་སློང་ཕྱིར་རབ་ཏུ་བཟོ་བར་བསྐྱེ། །

**शहाडपो च्योदक्षिर रावु डोवारग्यि**

भद्रचर्याको निमित्त परिणामना गर्दछु ।

नेपाली वा तिब्बतीमा यी दुई श्लोकहरू कण्ठस्थ गर्न सक्नु सबैभन्दा उपयोगी हुन्छ, ताकि तपाईंले सधैं आफ्ना कुशल कार्यहरू पहिलेका बुद्ध र बोधिसत्वहरूले गरे जस्तै परिणामना(समर्पित) हुनेछ।

गम्पोपाले सफल अभ्यासको लागि दिनु भएको यस मनमोहक मुलतत्त्व तपाईंहरु सबैले हृदय जङ्गम गरेर लिनुहुन्छ र सम्झनुहुन्छ भन्ने आसा राखेको छु। यसरी गरेमा तपाईंले अभ्यासको फल प्राप्त गर्नु हुनेछ।

सबैमा प्रेम र शुभकामना सहित,  
सर्व मंगलम्।



फागछोग रिन्पोछे