

མཚན་མོ་
ལྷ་མོ་



वज्रधर लघु प्रार्थना

वज्रधर लघु प्रार्थना सरल भाषामा व्याख्यायित मोक्ष मार्गदर्शन

रचनाकार: परम पूजनीय नवाँ खेन्छेन ठाङ्ग रिम्पोछे

नेपाली अनुवाद: आचार्य डोडुप ग्याल्छेन योन्जन

७७। गणेशाय नमः कर्तुं हे अहं सुदंशं बलं क्लृप्तं तु वशात् व
सुदंशं बलं क्लृप्तं तु व वशात् व ॥

वज्रधर लघु प्रार्थनाको सरल भाषामा व्याख्यायित मोक्ष मार्गदर्शन



रचनाकारः

परम पूजनीय नवीं योङ्जीन खेन्छेन ठाङ्गु रिन्पोछे

नेपाली अनुवादः

आचार्य डोडुप ग्याल्छेन योन्जन

ग्रन्थको नाम	: वज्रधर लघु प्रार्थना सरल भाषामा व्याख्यायित मोक्ष मार्गदर्शन
रचनाकार	: परम पूजनीय नवौँ योङ्जीन ठाङ्ग रिन्पोछे
मूल श्लोक	: बेनार ज्याम्पल शाङ्पो
नेपाली अनुवादक	: आचार्य डोडुप ग्याल्छेन योन्जन
सम्पादक	: लोपोन तेन्जीन नोर्बु लामा लामा कोन्छोग रिन्छेन लामा कर्म मिङ्मार
भाषा शुद्धीकरण	: महेशप्रसाद कोइराला
सहयोगी दाता	: ठाङ्गु मेडिया
डिजाइन तथा लेआउट	: आचार्य डोडुप ग्याल्छेन योन्जन
संस्करण	: पहिलो, १००० प्रति
संस्करण मिति	: वि.सं.२०८२ साल, सन् २०२६

सर्वाधिकार © अनुवादक

ISBN: 9789937-1-9755-7



Dharma
K a r a

THRANGU DHARMAKARA PUBLICATIONS

Namo Buddha Municipality-01, Kavre, Bagmati Province

P.O. Box 1287, Kathmandu, Nepal

Website: www.rinpoche.com www.namobuddha.org



॥ वज्रधर ॥



॥ काग्यु परम्परा वृक्ष ॥



॥ परम पावन १७औँ ग्याल्वाङ् कर्मपा उर्गेन डोडुल ठिन्ले दोर्जे ॥

श्रद्धेय क्षोज्ये लामा वाङ्क्षुग रिन्पोछेज्यूको आशीर्वचन

श्रीमान् मूलगुरु रत्न,
मेरो शिर पद्माचन्द्रासनमा विराजमान गरेर,
महाकरुणाको कृपाले स्वीकारी,
काय, वाक् र चित्तको सिद्धि प्रदान गर्नुहोस् ॥

सर्वगोत्र तथा मण्डलका विभु, शरणनाथ गुरु महावज्रधर खेन्छेन ठाङ्गु रिन्पोछेज्यूले, “वर्तमान समयमा आधुनिक उपकरण र प्रविधिको विकासले सद्धर्मको प्रचार-प्रसारमा ठुलो टेवा पुगेको छ; हिमचुलीहरू नाघेर सद्धर्म सर्वत्र फैलिनु अति सौभाग्यको कुरा हो” भनी प्रशंसा गर्नुभए झैं, विगत वर्षहरूमा पनि हाम्रा गुम्बाका आचार्यज्यूहरूद्वारा नेपाली भाषामा अनुवादित एवं रचित केही पुस्तकहरू प्रकाशित भइसकेका छन्।

यसै क्रममा, छैटौँ कर्मपा थोड्वा दोन्देनका शिष्य तथा सातौँ कर्मपा क्षोडाग ग्याछोका गुरु, विद्वान् तथा सिद्ध दुवै गुणले सर्वसम्पन्न बेनार ज्याम्पल शाङ्पोज्यूले बाह्र वर्षसम्म ध्यान-साधना गरी महामुद्राको विशेष साक्षात्कार (अधिबोध) प्राप्त गर्नुभएको थियो। उहाँले दोहा (गीत) को रूपमा व्यक्त गर्नुभएको यस 'वज्रधर लघु प्रार्थना' को व्याख्या, स्वयम् खेन्छेन ठाङ्गु रिन्पोछेज्यूद्वारा रचित 'वज्रधर लघु प्रार्थना: सरल भाषामा व्याख्या मोक्ष मार्गदर्शन' नामक उत्तम उपदेशलाई अहिले हाम्रै गुम्बाका आचार्य डोडुब ग्याल्छेनज्यूले बौद्ध शिक्षा र प्राणी हितको पवित्र उद्देश्यका साथ नेपालीमा अनुवाद गरी प्रकाशन गर्नुभएकोमा म हार्दिक अनुमोदन गर्दछु।

यस भद्र कार्यले बौद्ध धर्म र जगत्को सेवामा सहयोग पुगोस् र सबैका लागि एउटा उत्तम प्रेरणा बनोस् भन्ने मेरो सदिक्षा छ। विशेष गरी काग्यु महासिद्धहरूका यी अनमोल उपदेशहरू सुन्नाले मात्र पनि साधकहरूमा अधिष्ठान प्राप्त भई, चित्त-सन्ततिमा महामुद्राको बोध जागोस् र सबैले काग्यु परम्पराका पूर्वज गुरुहरूको विमोक्ष परम्पराधारी बन्न सकून् भनी प्रणिधान गर्दछु।

क्षोज्ये लामा नामधारी वाङ्क्षुग तोब्देनले सन् २०२५ साल सेप्टेम्बर २१ तारिख तदनुसार भोट पात्रो: २१५२ सालको सातौँ महिना ३० गते डाकिनी दिवसमा अर्पण गरिएको ॥ शुभम् ॥

अनुवादकीय

महावज्रधर, तिलो, नारो,
 मर्पा, मिला, धर्मस्वामी गम्पोपा,
 त्रिकालदर्शी लोकनाथ पिता-पुत्र आदि,
 काग्यु गुरुहरूमा वन्दना ॥

काग्यु परम्पराका महान् गुरु बेन्गर ज्याम्पल शाङ्पो जो विद्वान मात्र नभई महामुद्राको वास्तविकार्थ साक्षात् सिद्धि प्राप्त गर्नुभएको गुरुले रचना गर्नुभएको 'वज्रधर लघु प्रार्थना' छोटो तर अति महत्त्वपूर्ण रहेको छ। यसै लघु प्रार्थनालाई परम पूजनीय नवौं योङ्जीन खेन्छेन ठाङ्गु रिन्पोछेले सरल र बोलीचालीको भाषामा सर्वसाधारणले बुझ्ने गरी व्याख्या गर्नुभएको छ।

विषय आफैं अति गहन भएकोले त्यसलाई अनुवाद गर्न कठिन नै छ। विशेष गरी अभ्यास गरेर अनुभूति गर्ने विषयलाई म जस्तो मन्दबुद्धिले शब्दमा वर्णन गर्नु झनै गाह्रो छ। तर पनि भर्खर धर्म अभ्यासमा लागेका वा अभ्यास गर्न चाहनेहरूलाई थोरै भएपनि सहयोग मिलोस् भन्ने मनसायले अनुवाद गर्ने प्रयास गरेको छु।

यस ग्रन्थमा सर्वप्रथम उपदेश परम्पराको महिमा दर्साउनुभई मूल उपदेशहरू; विरक्तभावलाई 'ध्यानको पाउ' र भक्तिभावलाई 'ध्यान शिर'को रूपमा दर्साउनुभएको छ जुन पूर्वअभ्यास भित्र पर्छ भने मूल अभ्यासमा चञ्चलतारहितलाई 'ध्यानको मौल' र विकल्पनाको स्वभाव

‘धर्मकाय हो’ भन्ने बारे अर्थात् शमथ ध्यान र विपश्यना ध्यान सरल रूपले व्याख्या गर्नुभएको छ। त्यसैगरी अन्त्यमा, सबै जन्महरूमा सद्गुरुबाट नटाडिएर वज्रधरपद प्राप्तिको पार्थना गर्नुभएको छ।

यस पुस्तकमा, पाठकहरूलाई अझ सहज बनाउने उद्देश्यले ग्रन्थको मूल श्लोकहरूलाई (*italic*) र विषयसूचीलाई (**bold**) गरिएको छ। त्यसैगरी विषयसूचीमा ‘पहिलोमा दुई’ भन्नाले पहिलो भेदमा दुई उपभेदहरू रहेको भन्ने बुझिन्छ। विषयरूपरेखा राख्ने यो तरिका भोटको पुरानो परम्परा हो। अलि फरक र कठिन जस्तो देखिए तापनि यसबाट विषयवस्तुलाई बुझ्न अलि सहज हुन्छ। त्यसैले नेपाली संस्करणमा पनि यही शैली अपनाएको छु। त्यसैगरी मूल विषय खोज्न सजिलो होस् भन्ने हेतुले पुस्तकको अन्त्यमा सम्पूर्ण विषय रूपरेखा छुट्टै राखिएको छ।

यो महत्वपूर्ण लघु प्रार्थना तथा व्याख्यालाई नेपालीमा अनुवाद गरी यहाँहरू सामु प्रस्तुत गर्न पाउँदा अति नै हर्षित छुँ। यसको सम्पादन कार्यमा विशेष सहयोग गर्नुहुने लोपोन तेन्जिन नोर्वु, लामा कोन्छोग् रिन्छेन, लामा कर्म मिग्मर र भाषा शुद्धीकरणमा योगदान पुऱ्याउनुभएका श्री लक्ष्मीनारायण मा.वि. श्यामपाटीका प्रधानाध्यापक महेशप्रसाद कोइरालाज्यूलाई हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्दछु।

अन्त्यमा, यस पुस्तक प्रकाशनका लागि आर्थिक सहयोगसहित धर्मदान गर्नुहुने ठाङ्गु मेडिया तथा संयोजक खेन्यो क्षोज्यीज्यूलाई पनि हृदयदेखि हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दै, यस कुशल कर्मको पुण्य सम्पूर्ण

अनुवादकीय

प्राणीहरूको हितमा समर्पण गर्दछु । विशेषगरी मेरा मूल गुरु, परम
पूजनीय खेन्छेन ठाङ्गु रिन्पोछेको निर्माणकायको शीघ्र आगमन होस् भन्ने
प्रार्थना गर्दछु ॥ सर्वमङ्गलम् ॥

डोडुप ग्याल्छेन योन्जन

(ठाङ्गु टाशी याङ्चे गोन्पा, नमोबुद्ध)

विषयसूची

क) बेनार ज्याम्पल शङ्पोको सङ्क्षिप्त जीवनी	xiv
ख) ठाङ्गु रिम्पोछेको सङ्क्षिप्त जीवनी	xix
ग) वज्रधर लघु प्रार्थना	01
घ) वज्रधर लघु प्रार्थना सरल भाषामा व्याख्यायित मोक्ष मार्गदर्शन	
१. ग्रन्थको सुरुवात	06
२. रचनाकारको महत्ता गुणको उल्लेख	09
३. उपदेश परम्पराको महत्ता	10
५. मूल उपदेश	15
६. साझा पूर्व-अभ्यास	17
७. विशेष पूर्व-अभ्यास	22
८. शमथको परिचय	26
९. विपश्यनको परिचय	28
ड) विषय रूपरेखा	38



॥ वेन्नर ज्याम्पल शाङ्पो ॥

बेनार ज्याम्पल शाङ्पोको सङ्क्षिप्त जीवनी

परम पूजनीय गुरु बेनार ज्याम्पल शाङ्पोको जन्म सन् १४२७ मा ड्येन्मो जोङ्पा परिवारमा भएको थियो। ड्येन्मो जोङ्पा परिवार प्रथम कर्मपाका गुरु दम्शुङको क्षोज्ये डुन्याका वंशज थिए। उहाँको परिवार धर्म अभ्यासमा निपुण भएकोले उहाँको पहिलो गुरु नै आफ्नो बुबा हुनुहुन्थ्यो। त्यसैले सानै उमेरदेखि बुबाबाट अध्ययन तथा अभ्यास सुरु गर्नुभयो।

बिस वर्षको उमेरमा उहाँले क्षोज्ये रोङ्तोनबाट सूत्र तथा वज्रयान धर्मग्रन्थहरू अध्ययन गर्न थाल्नुभयो। सोही क्रममा उहाँ प्रव्रजित हुनुभयो र ज्याम्पल शाङ्पो नाम राखियो। काका क्षोक्थि रिन्छेनले उहाँलाई वज्रमाला र अन्य तान्त्रिकचक्रको अभिषेक तथा आगम प्रदान गर्नुभयो। पछि उहाँले छुर्फू तान्त्रिक शिक्षाको सम्पूर्ण आगम प्रदान गर्नुभयो। ल्हा फूर्वाद्वारा श्यिज्ये परम्पराको सबै आगम र ब्याख्यान प्राप्त गर्नुभयो।

पछि, उहाँले छैटौँ कर्मापा थोङ्वा दोन्देनको मुख्य शिष्य बन्ने सुवर्ण अवसर प्राप्त गर्नुभयो। उहाँले कर्मापा थोङ्वा दोन्देनबाट महामुद्रा र नारोपाका छ धर्म (नरोयोग) लगायत काग्यु परम्पराका सम्पूर्ण आगम तथा शिक्षाहरू प्राप्त गर्नुभयो। आफ्ना मूल गुरुको निर्देशनलाई एकचित्त भएर अभ्यास गर्नुभएको उहाँले प्रतिबोध तथा उच्च ज्ञान प्राप्त गर्नुभयो। उहाँको सिद्धिको एक उदाहरण प्रसिद्ध 'वज्रधर लघु प्रार्थना' हो, जुन

महामुद्रा गुरुहरूमा गरिएको छोटो प्रार्थना हो र यसलाई विश्वभरका काग्यु अनुयायीहरूले पाठ गर्छन् ।

वज्रधर लघु प्रार्थनाको सन्दर्भमा परम पूजनीय नवौं योङ्गिन खेन्छेन ठाङ्गु रिन्पोछे भन्नुहुन्छ—

“यस ‘प्रार्थना पाठ’ परम पावन छैटौं कर्मपा थोड्वा दोन्देनको शिष्य तथा सातौं कर्मपा क्षोडाग् ग्याछोको गुरु बेनार ज्याम्पल शाङ्पोले रचना गरेका हुन् । बेनार ज्याम्पल शाङ्पो कर्मपा थोड्वा दोन्देनबाट उपदेशहरू सुनेर ‘ज्याङ्गी नम्छो सेमोदो’ भन्ने ठाउँमा ध्यान अभ्यास गर्न जानुभएको थियो । तिब्बतको उत्तरी भेगमा ज्याङ्गी नम्छो (उत्तरको आकाशे ताल) भन्ने ठुलो ताल रहेको छ । उक्त तालको बिचमा ‘सेमोदो’ भन्ने पहाड जस्तै एउटा द्वीप छ । उक्त द्वीपमा एउटा सानो गुफा रहेको छ भने त्यहाँ केही महासिद्धहरूले ध्यान साधना गर्नुहुन्थ्यो ।

ध्यान गर्दा कहिलेकाहीं विशेष प्रतिबोध (अधिगम) जागृत भएको र कहिलेकाहीं अलि कष्ट भएको कुरा पनि छ । किनभने उहिले उक्त तालमा डुङ्गा जान सक्दैनथ्यो । त्यसैले जाडो याममा हिउँ जमेको बेलामा हिउँ माथिबाट उक्त द्वीपमा जानुहुन्थ्यो र वसन्त याममा त्यहीं बसेर अभ्यास गर्नुहुन्थ्यो । त्यो स्थानमा कोही पनि आवत-जावत नहुने भएकोले अति एकान्त र विशेष थियो । कहिलेकाहीं त्यस ठाउँमा एक दुई वर्ष सम्म पनि हिउँ नजम्ने अवस्था हुन्थ्यो । यदि हिउँ जमेन भने अरू मान्छे सँग सम्पर्क गर्न नसक्ने भएकोले ठुलो कष्ट समेत हुने गर्थ्यो ।

तर बेनार ज्याम्पल शाङ्पो भने उक्त स्थानमा बाह्र वर्ष सम्म बस्नु हुँदा पनि उहाँलाई केही समस्या परेन । उहाँको जीविकोपार्जनको निम्ति चाहिने सामग्रीहरू स्थानीय देवता (भूमिपति) र ड्येन्क्षेन

थाङ्ल्हाले अर्पण गर्नु हुन्थ्यो भनेर केही मान्छेले भन्ने गर्थे । कोहीले भने उहाँले समाधि भोजन गर्नुभई बाँचेको हो भन्थे । जे भए पनि कुनै ठुलो कठिनाइविना नै महामुद्रा ध्यान गरेर बस्नुभएको थियो । त्यसबेला उहाँमा विशेष ज्ञान अर्थात् विशेष अभिज्ञ उत्पन्न भएर उहाँले केही दोहा (गीत) गाउनु भएको थियो भने ठुला शास्त्रहरू धेरै रचना गर्नुभएको कुरा छैन । त्यस मध्ये वज्रधर लघु प्रार्थना अर्थपूर्ण र विशेष अधिष्ठानयुक्त रहेको छ ।”



ठाङ्गु अवतारमालाको थाङ्का

- | | |
|---|---|
| १. शेराव तेन्मी ग्याल्छेन (सन् १४३६-१४८७) | ५. स्येराव् ग्याछो (सन् १६९७-१७६८) |
| २. गेदुन सेङ्गे (सन् १४८९-१५५८) | ६. कुन्ख्याव् ड्यीमा (सन् १७६९-१८१९) |
| ३. कर्म सिग्शाङ् (सन् १५५९-१६२५) | ७. कर्म डेदोन् ग्याछो (सन् १८२२-१८७७) |
| ४. कर्म नामग्याल् (सन् १६२६-१६९४) | ८. कर्म तेन्जिन ठिन्ले राब्ये (सन् १८७९-१९३२) |



॥ परम पूजनीय नवौँ योङ्जिन खेन्छेन ठाङ्ग रिन्पोछे ॥
कर्म लोडोए रिङ्लुग् मावी सेङ्गे (१९३३-२०२३)

ठाङ्ग रिन्पोछेको सङ्क्षिप्त जीवनी

परम पूजनीय नवौं योङ्गिन खेन्छेन ठाङ्गु रिन्पोछे (कर्म लोडो रिङ्लुग् मावे सेङ्गे)को जन्म सन् १९३३ मा पूर्वी तिब्बतको खाम प्रान्तको रालुङ्दा नामक एउटा सानो गाउँमा बुबा कुन्गा दोन्डुब र आमा काल्शङ् वाङ्मोको कोखबाट भएको थियो। उहाँलाई पाँच वर्षको उमेरमा परम पावन १६औं ग्याल्वाङ् कर्मपा राङ्ज्युङ् रिग्पे दोर्जे र परम पावन ११औं ताई सितु रिन्पोछे पेमा वाङ्क्षुग ग्याल्पोले ठाङ्गु टुल्कुको अवतारको रूपमा पहिचान गर्नुभएको थियो भने ठालेग् क्याब्गोन् रिन्पोछेको अग्रतामा उहाँलाई ठाङ्गु गोन्पामा गद्दी आरोहण गर्नुभयो। सात वर्षको उमेरमा उहाँले पढाइ, लेखाइ तथा पूजा विधिहरूको अध्ययन सुरु गर्नुभयो। उहाँले गोन्पामा आगमन हुनुभएका १६औं ग्याल्वाङ् कर्मपा, दोस्रो ज्याम्गोन कोङ्टुल् रिन्पोछे र अधिपति रोल्ये दोर्जे लगायतका गुरुहरूबाट अभिषेक, आगम र धर्मदेशना प्राप्त गर्नुभयो।

सन् १९४३ मा, उहाँले मध्य तिब्बतका पवित्र स्थानहरूको तीर्थयात्रा गर्नुका साथै परम पावन ग्याल्वाङ् कर्मपाको दर्शन गर्नुभयो। त्यसबेला परम पावन ग्याल्वाङ् कर्मपाले रिन्पोछेलाई श्वेत-ताराको अभिषेक प्रदान गर्नुभई छुर्फू गोन्पामा एक महिना श्वेत-ताराको ध्यान साधना गर्न लगाउनुभयो। त्यसपछि ठाङ्गु गोन्पा फर्किएर उहाँले एक वर्षसम्म आफ्नो अध्ययन जारी राख्नुभयो भने सन् १९४५ देखि १९४७ सम्म पूर्व-अभ्यास तथा अन्य महत्त्वपूर्ण ध्यान-साधना अभ्यासहरू गर्दै गुफावासमा रहनुभयो।

सन् १९४८ मा, उहाँले बौद्ध दर्शनको अध्ययन सुरु गर्नुभयो । श्येक्षेन कोङ्टुल पेमा ढिमले उहाँलाई जु-मिफामका सम्पूर्ण रचना-सङ्ग्रहहरूको आगम प्रदान गर्नुका साथै 'सर्वव्यापीज्ञेयकोश'को आगम तथा व्याख्यान गर्नुभयो । त्यसपछि अर्को पाँच वर्षसम्म, उहाँले खेन्छेन लोडो राबसेल्बाट बोधिचर्यावतार, बौद्ध दर्शनका पाँच महाग्रन्थहरू र मैत्रेय धर्मग्रन्थको अध्ययन गर्नुभयो । उहाँ अध्ययनमा परिश्रमी हुनुहुन्थ्यो भने खाना खाने समयमा र राती धुप बाली त्यसको उज्यालोमा पनि पढ्ने गर्नुहुन्थ्यो ।

सन् १९५३ मा, ठाङ्गु गोन्पाको चार मुख्य गुरुहरू मध्ये एक, परम पावन ठालेग् क्याबोन् रिन्पोछेले अचानक परिनिर्वाण प्राप्त गर्नुभयो । त्यसपछि ठालेग् क्याबोन्को अन्त्येष्टिमा आउनुभएका दोस्रो जाम्मोन कोङ्टुल् रिन्पोछेले पनि ठाङ्गु गोन्पामै परिनिर्वाण प्राप्त गर्नुभयो । त्यसैले ठाङ्गु रिन्पोछेले गोन्पाको जिम्मेवारी सम्हाल्नुपरेको थियो । त्यसपछिका केही वर्ष जिम्मेवारी पूरा गर्नमा बिताउनुभयो ।

सन् १९५४ मा, उहाँ पाल्पुङ् गोन्पामा ग्याल्वाङ कर्मपाको दर्शनको लागि जानुभयो र त्यहाँ उहाँले पूर्ण भिक्षुसंवर ग्रहण गर्नुका साथै, दुवै परम्पराको बोधिचित्तसंवर, थुङ्डुब् बाक्षे कुन्सेल्ल, जिनसागरको अभिषेक तथा तन्त्रसंवर प्राप्त गर्नुभयो ।

सन् १९५७ मा, खेन्पो गाङ्श्यार वाङ्पो ठाङ्गु गोन्पामा आगमन हुँदा उहाँले रिन्पोछेलाई जोग्क्षेन र महामुद्रा सम्बन्धी उपदेश तथा निर्देशनहरू प्रदान गर्नुभयो ।

सन् १९५८ मा, चिनियाँ सेना नजिकिए पछि ठाङ्गु गोन्पाको एउटा समूह सहित रिन्पोछे मध्य तिब्बत तिर जानुभयो । त्यहाँ रिन्पोछेले ग्याल्वाङ कर्मपालाई भेट्नुभयो । त्यसपछि ग्याल्वाङ कर्मपा केही समय

लगतै भारत प्रस्थान गर्नुभयो । रिन्पोछे पनि सन् १९५९ को सुरुवात तिर विभिन्न बाटो हुँदै भुटान र त्यसपछि भारत जानुभयो । त्यसको केही समयपछि, ग्याल्वाङ् कर्मपाले रिन्पोछेलाई सिक्किमको रुम्तेग् गोन्पामा बस्ने व्यवस्था मिलाइदिनुभयो ।

सन् १९६० देखि उहाँले सिक्किममा परम पावन ग्याल्वाङ् कर्मपाको सेवामा धेरै वर्ष बिताउनुभयो, जहाँ उहाँले नयाँ रुम्तेग् गोन्पाको निर्माणमा सहयोग गर्नुभयो । त्यहाँका भिक्षुहरूलाई दर्शनशास्त्रहरूको शिक्षण पनि गर्नुभयो । रुम्तेक हुदाँ उहाँले परम पावन १६औँ ग्याल्वाङ् कर्मपाबाट विभिन्न अभिषेक, आगम तथा र उपदेशहरू प्राप्त गर्नुभयो ।

सन् १९६७ मा, उहाँ आसामको वाक्सामा जानुभई परम पावन दलाई लामाको उपस्थितिमा 'गेस्ये' उपाधिको लागि परीक्षा दिनुभयो । त्यहाँ उहाँलाई सर्वोच्च उपाधि 'गेस्ये ल्हारम्पा' प्रदान गरियो । रुम्तेग् फर्किएपछि, ग्याल्वाङ् कर्मपाले उहाँलाई कर्म कम्छाङ् सम्प्रदायको 'खेन्छेन' अर्थात् महोपध्यायको उपाधि प्रदान गर्नुभयो । रिन्पोछे धेरै वर्षसम्म रुम्तेग्मै बसेर चार हृदय पुत्र (श्यामर्पा, सितुपा, ज्याम्गोन, ग्याल्छब्पा) र अन्य भिक्षुहरूलाई बौद्ध दर्शन शिक्षण गर्नुभयो ।

सन् २००० मा परम पावन १७औँ ग्याल्वाङ् कर्मपा उर्गेन ठिन्ले दोर्जे भारत आइपुग्दा, परम पावन दलाई लामाज्यूले उहाँलाई परम पावन १७औँ ग्याल्वाङ् कर्मपा योङ्गिन अर्थात् मूल गुरुको रूपमा नियुक्त गर्नुभयो । त्यसपछि रिन्पोछेले केही वर्षसम्म हिमाचल प्रदेशको धर्मशाला भन्ने ठाउँमा जानुभई परम पावन ग्याल्वाङ् कर्मपालाई अभिधर्म तथा अन्य ग्रन्थहरूको शिक्षण गर्नुभयो । यसरी रिन्पोछेले सांस्कृतिक क्रान्तिको कारण लोप हुने खतरामा रहेको समयमा कर्म-काग्यु परम्पराको शिक्षालाई संरक्षण गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्नुभएको छ ।

सन् १९७४ मा, नेपालको तीर्थयात्राको क्रममा, १६औं कर्मपाले रिनपोछेलाई नेपालको नमोबुद्धमा एउटा गोम्पा बनाउन सुझाव दिनुभएको थियो। सन् १९७६ मा, उहाँ नेपाल आउनुभई नमोबुद्धमा तीन वर्षे गुफावास केन्द्र र बौद्धनाथ महास्तूप नजिकै एउटा सानो गोम्पाको निर्माण कार्य सुरु गर्नुभयो। पछि, बौद्धको गोम्पालाई विस्तार गरियो भने नमोबुद्धमा उच्च बौद्ध शिक्षण केन्द्र, साना भिक्षुहरूका लागि स्कूल र ठूलो ठाङ्गु टाशी याङ्चे गोम्पाको निर्माण गर्नुभयो। रिनपोछेले नेपालको स्वयम्भूनाथ नजिकै भिक्षुणीहरूका लागि ठाङ्गु तारा अवे गोम्पा, भारतको सारनाथमा उच्च बौद्ध शिक्षण केन्द्र वज्रविद्या संस्थान, भक्तपुरमा मिलारेपाको तीर्थस्थल नजिकै गुफाबासको लागि सेखर ध्यान केन्द्र स्थापना गर्नुभयो।

त्यसैगरी लुम्बिनी, विहारको नालन्दा, गोर्खाको नुब्री, मनाङको नार, र सिन्धुपाल्चोकको तातोपानी घिसिङ् डौंडा जस्ता विभिन्न स्थानमा शाखा गोम्पाहरूको स्थापना गर्नुभयो। उहाँले तिब्बतको क्षिङ्हाई प्रान्तमा अवस्थित ठाङ्गु गोम्पालाई दुई पटक पुनर्निर्माण गर्नुभयो, एक पटक सांस्कृतिक क्रान्तिपछि र अर्को पटक २०१० को भूकम्पपछि। अहिले रिनपोछेको भिक्षु समुदायमा करिब एक हजार भन्दा धेरै भिक्षु र भिक्षुणीहरू छन् भने सबैलाई गोम्पा शिक्षा तथा आधुनिक शिक्षाका साथै गुफावास ध्यान साधनाको लागि समान अवसरहरू प्रदान गरिँदैआएको छ।

रिनपोछेले आफ्ना गोम्पा वरिपरिका समुदायहरूको हितको लागि पनि विभिन्न कुशल कार्य गर्नुभएको छ। हिमाली भेगका पिछडिएका बालबालिकाहरूलाई औपचारिक शिक्षा प्रदान गर्नका निम्ति बौद्धमा श्री मंगल द्वीप विद्यालय स्थापना गर्नुभयो। उहाँले भिक्षु-भिक्षुणीहरूलाई र स्थानीय वासिन्दाहरूको लागि आधारभूत स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न भनी

नमोबुद्धमा फेन्दे क्लिनिक स्वास्थ्य केन्द्र, ठाङ्गु तारा आवे अनी गोन्पामा र वज्रविद्या संस्थानमा क्लिनिकहरू पनि स्थापना गर्नुभएको छ ।

व्यस्ततामा पनि संसारभरिका विभिन्न राष्ट्रहरूको भ्रमण गर्नुभई विभिन्न संस्कृतिका विद्यार्थीहरूलाई उहाँले बौद्ध धर्मको शिक्षण तथा प्रचार-प्रसार गर्नुभयो । धेरै वर्षसम्म, उहाँले हरेक साल महिनासम्म यात्रा गर्दै एसिया, युरोप तथा उत्तर अमेरिकामा धर्मदेशना, अभिषेक र आगम प्रदान गर्दै बिताउनुभयो ।

आफ्ना शिष्यहरूको अनुरोधमा उहाँले क्यानडा, इङ्ल्याण्ड, जर्मनी, हङ्कङ, मलेसिया, ताईवान, अमेरिका आदि देशहरूमा धर्म तथा ध्यान केन्द्रहरू र अध्ययन समूहहरू स्थापना गर्नुभयो । उहाँले क्यानडाको भ्यान्कुभर नजिकै क्यानडा ठाङ्गु गोन्पा र अमेरिकाको कोलोराडोस्थित क्रेस्टोनमा वज्रविद्या रिट्रीट सेन्टर स्थापना गर्नुभयो । त्यसैगरी मलेसियामा पनि गोन्पा निर्माणको परियोजना चलिरहेको छ ।

उहाँले कोरोना भाइरस महामारी सुरु हुनुअघिसम्म नमोबुद्ध र सारनाथको वज्रविद्या संस्थानमा देश-विदेशका अनुयायीहरूको लागि वार्षिक रूपमा धर्मदेशना कार्यक्रमहरू; नमोबुद्ध सेमिनार र वज्रविद्या सेमिनार आयोजना गर्दै आउनुभएको थियो । संसारभरि उहाँका हजारौँ समर्पित अनुयायीहरू रहेका छन् ।

ठाङ्गु रिन्पोछे एक कुशल रचनाकार पनि हुनुहुन्थ्यो । उहाँले प्रारम्भिक अभ्यासीहरूका लागि बौद्ध दार्शनिका महान् ग्रन्थहरूमा सरल भाषामा टिप्पणीहरू रचना गर्नुका साथै सङ्ग्रह गर्नुभएको छ । उहाँले कर्मपा तथा कर्मा काग्यु परम्पराका अन्य गुरुहरूको जीवनी लेख्नुका साथै सूत्र, तन्त्र, विनय, ध्यान निर्देशिका, प्रार्थना, निवेदन, इतिहास र अन्य धेरै विषयहरूमा लघु ग्रन्थहरू पनि रचना गर्नुभएको छ । त्यसैगरी उहाँका समर्पित शिष्यहरूले उहाँका धेरै मौखिक शिक्षाहरूलाई लिपिबद्ध

गरी अंग्रेजी, चिनियाँ, नेपाली र अन्य भाषाहरूमा अनुवादित पुस्तक तथा लेखहरू प्रकाशित गरेका छन् ।

रिन्पोछेले बौद्ध ग्रन्थहरूको प्रकाशन र अनुवादमा पनि गहिरो रुचि राख्नुहुन्थ्यो । उहाँको निर्देशनमा, सारनाथको वज्रविद्या पुस्तकालयद्वारा अनेकौं दुर्लभ ग्रन्थहरू प्रकाशित गरिएका छन् । सन् २००२ मा, उहाँले आफ्ना शिक्षाहरू प्रकाशन गर्न र अरू विभिन्न भाषामा अनुवाद गर्ने कार्यलाई बढावा दिन ठाङ्गु धर्माकर स्थापना गर्नुभयो ।

सन् २०२० को मार्चमा कोरोनाभाइरस महामारी सुरु भएदेखि सुरुमा सारनाथमा र त्यसपछि नमोबुद्धमा रिन्पोछे गुफावासमा रहनुभयो । सो समयमा उहाँले भिक्षु-भिक्षुणी संघ र संसारभरिका श्रद्धालु भक्तजनहरूलाई अनलाईन मार्फत आफ्नो वचन सङ्ग्रहहरूको आगम प्रदान गर्नुभयो । सन् २०२० को मध्यदेखि उहाँ नमोबुद्धको ठाङ्गु टाशी याङ्चे गोन्पामा एकान्त ध्यान साधनामा बस्नुभयो र सोही समयमा उहाँले आफ्नो प्राय समय आफ्ना रचनाहरूलाई पुनः सम्पादन र आगम प्रदान कार्यमा लगाउनुभयो । उहाँले आफ्ना अधिकांश रचनाहरूको आगम विश्वभरका आफ्ना शिष्यहरूलाई इन्टरनेटमार्फत हप्ताको तीन पटक दिनुभयो । उहाँले तिब्बती भाषामा आफ्ना सम्पूर्ण रचनाहरूको सङ्ग्रह पनि पुनरावलोकन तथा सम्पादन गर्नुभयो, जुन बत्तीस ठेलीको वचन सङ्ग्रह सन् २०२५ जुन १२ तारिखमा विमोचन गरियो ।

सन् २०२३ को मे महिनामा रिन्पोछे बिरामी पर्नुभयो । त्यसको एक महिनापछि, पवित्र दिन सागा दावा अर्थात् बुद्ध पूर्णिमा तदनुसार सन् २०२३ जुन ४ को शुभ दिनमा महापरिनिर्वाण प्राप्त गर्नुभयो भने उहाँ तीन दिनसम्म 'थुकदाम' ध्यानमा रहनुभएको थियो । परम पावन १७औं ग्याल्वाङ् कर्मपाको मार्गनिर्देशनमा, त्यसपछिका उनान्वास दिनसम्म,

क्याब्ज्ये जुरी रिन्पोछे, क्याब्ज्ये लोडो ड्यीमा रिन्पोछे, क्षोज्ये लामा वाङ्क्षुग, र टुल्कु दाम्चो रिन्पोछेको अग्रतामा गोन्पाका भिक्षु र भिक्षुणी समुदायले नमोबुद्धमा धार्मिक पूजा-पाठ गरे, जसमा देश-विदेशबाट आनुभएका रिन्पोछेका धेरै श्रद्धालु शिष्यहरू पनि सहभागी भए। सम्पूर्ण परम्पराका महान् गुरु वर्गहरू र गोन्पा तथा विभिन्न संघ संस्थाहरूका प्रतिनिधिहरू रिन्पोछेप्रति सम्मान प्रकट गर्न सहभागी भएका थिए।

रिन्पोछेको परिनिर्वाणदेखि उहाँको अन्त्येष्टि नहुँदासम्म, भिक्षु, भिक्षुणी तथा अनुयायीहरूले उहाँको पवित्र अवशेष पार्थिव शरीर सामु दिनरात गुरुयोग, शिघ्र अवतरण प्रार्थना र अन्य साधनाहरू गरे। अन्तमा, बुद्ध अवतरण दिवस तदानुसार सन् २०२३ नोभेम्बर ४ तारिखको पवित्र दिन, विश्वभरका ठुलो सङ्ख्यामा अनुयायीहरू नमोबुद्धमा अवस्थित ठाङ्ग टाशी याङ्चे गोन्पामा भेला भए र उहाँको पवित्र अन्त्येष्टिको प्रत्यक्षदर्शी बने। त्यस दिन परम पावन गौश्री ग्याल्खाब रिन्पोछे, परम पावन साक्या ठिजिन ज्ञानवज्र रिन्पोछे, परम पावन शेक्षेन राब्ज्याम रिन्पोछे, र परम पावन गोसोग् रिन्पोछेले चार मुख्य परम्पराको नेतृत्व गर्दै चक्रसंवरा, हेवज्र, मिन्लिङ वज्रसत्व र अक्षोभ्यको पूजाद्वारा अन्त्येष्टि सम्पन्न गर्नुभयो। दिउँसो, अन्त्येष्टि स्तूपमाथि इन्द्रेणी तथा अन्य शुभ सङ्केतहरू पनि देखिएका थिए।

यद्यपि परम पूजनीय नवौं योङ्जीन खेन्छेन ठाङ्गु रिन्पोछे, कर्म लोडो रिङ्लुग् मावे सेङ्गे यो भौतिक संसारबाट धर्मकायमा लीन भइसक्नुभएको छ, उहाँले पछाडि छोड्नुभएका विशाल शिक्षा तथा उपदेशहरूलाई उहाँका शिष्यहरूले अध्ययन, अभ्यास र प्रचार-प्रसार गरिरहेकोले उहाँको धार्मिक गतिविधिहरू संसारभरि निरन्तर चलिरहेको छ। (नोट: नेपाली अनुवादित रिन्पोछेको आत्म जीवनी सङ्ग्रह पुस्तक प्रकाशन भइसकेको छ।)

॥ ह्रीं ह्रीं अहं सुदं खरिं शरिं अदेवसं वल्लुगसं ॥

वज्रधर लघु प्रार्थना

७७। ह्रीं ह्रीं अहं अहं ह्रीं ह्रीं वृं वृं ॥

दोर्जे क्षाङ् क्षेन तैलो नारो दाङ् ॥

महावज्रधर, तिलो, नारो,

खरं वं खीं वं अहं ह्रीं अहं वं ॥

मार्पा मिला क्षोज्ये गम्पोपा ॥

मार्पा, मिला, धर्मस्वामी गम्पोपा,

दुसं गसुसं खेसं वृं गुरुं अहं गसुसं ॥

दुईसुम् स्येज्या कुन्धेन कर्मपा ॥

त्रिकालदर्शी सर्वज्ञानी कर्मपा,

अहं वं अहं वं अहं वं अहं वं ॥

क्षेश्यी क्षुङ्ग्ये ग्युपा जिन्नाम् दाङ् ॥

चार ठुला र आठ साना परम्पराधारीहरू र,

अहं वं अहं वं अहं वं अहं वं ॥

डिताग् छल्सुम् पाल्देन डुग्पा सोग् ॥

डिगुङ्, ताग्लुङ्, छल्पा यी तीन र श्रीमद् डुग्पा आदि,

त्रव'लस'सुग'कु'के'ल'स'द'ल'स'द'स'द'स'द' ।

शाब्लम् क्षाग्या क्षेला डाङ्ये पी ॥

गम्भीर महामुद्रा मार्गमा सिद्धि प्राप्त गरेका,

स'स'स'स'स'स'स'स'स'स'स'स'स'स'स'स'स' ।

ड्यम्मे डोगोन् दागपो काग्युला ॥

अतुलनीय जगन्नाथ दागपो काग्युमा,

ग'स'स'स'स'स'स'स'स'स'स'स'स'स'स'स'स' ।

सोल्वा देब्सो काग्यु लामा नम् ॥

प्रार्थना गर्दछु, काग्यु गुरुहरूको

व'कु'द'व'द'द'व'व'व'व'व'व'v'v'v'v'v'v'v' ।

ग्युपा जिन्नो नमथर ज्यिनयी लोब् ॥

परम्परा धारण गर्हँ, विमोक्षले अधिष्ठित गर्नुहोस् ॥

वे'व'व'v'v'v'v'v'v'v'v'v'v'v'v'v'v'v'v' ।

श्येन्लोग् गोम् ग्यि कङ्पर सुङ्पा श्यिन् ॥

विरक्त नै ध्यानको पाउ हो भन्नुभए झैँ,

त्र'स'v'v'v'v'v'v'v'v'v'v'v'v'v'v'v'v' ।

शेनोर कुन्ला क्षाग् श्येन मेपा दाङ् ॥

सम्पूर्ण भोजन तथा सम्पत्तिप्रति आसक्तिहीन हुन र,

के'द'द'द'द'द'द'द'द'द'द'd' ।

छेदी दोएथाग् क्षोपी गोम्क्षेन् ला ॥

यो जीवनको बन्धन तोडेको महायोगीलाई,

མ་བཙོས་དེཀར་འཛོག་པའི་སྐོམ་ཚེབ་ལ། །

मच्योए देकार ज्योपी गोम्क्षेन् ला ॥

विना बनावटी जे छ त्यही राख्ने महासाधकलाई,

བསྐོམ་བྱ་སྐོ་དང་བལ་བར་བྱིབ་གྱིས་སྐོབས། །

गोम्जा लोदाङ् डाल्वार ज्यिन्यि लोब् ॥

भावना गर्ने सोचबाट मुक्त हुन अधिष्ठित गर्नुहोस् ॥

རྣམ་རྟོག་ངོ་བོ་ཚོས་སྐྱུར་གསུངས་པ་བཞིན། །

नम्तोग् डोवो क्षोकुर सुङ्पा श्यिन् ॥

कल्पनाको स्वभाव धर्मकाय हो भन्नुभए झैँ,

ཅི་ཡང་མ་ཡིན་ཅིར་ཡང་འཆར་བ་ལ། །

च्यियाङ् मायिन् चिर्याङ् क्षार्वा ला ॥

केही पनि होइन, तापनि जे पनि उदय भएकोलाई,

མ་འགགས་རོལ་བར་འཆར་བའི་སྐོམ་ཚེབ་ལ། །

मागाग् रोलपर क्षार्पी गोम्क्षेन् ला ॥

विना रोकावट उदय हुने महासाधकलाई,

འཕོར་འདས་དབྱེར་མེད་རྟོགས་པར་བྱིབ་གྱིས་སྐོབས། །

खोर्दे येर्मे तोग्पर ज्यिन् ग्यि लोब् ॥

लोक र निर्वाण अभिन्न बोध गर्न अधिष्ठित गर्नुहोस् ॥

སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་སྤོམ་དང། །

केवा कुन्तु याङ्दाग् लामा दाङ् ॥

सबै जन्महरूमा सद्गुरुबाट,

བྱལ་མེད་ཚོས་ཀྱི་དངལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་། །
 डाल्मे क्षोम्विय पल्ला लोङ् च्योए च्यिङ् ॥
 नटाडिएर धर्मको यश उपभोग गर्दै,

ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་ལྗོན་གསལ་ནས། །
 सादाङ् लाम् ग्वि योन्तेन राब्जोग् ने ॥
 भूमि तथा मार्गको गुण परिपूर्ण भई,

དོ་རྗེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་མུར་ཐོབ་ཤོག། །
 दोर्जे क्षाङ्गी गोफाङ् ड्युर थोब् स्योग् ॥
 वज्रधरपद शीघ्र प्राप्त होस् ॥

ཅེས་པ་འང་བཀ་སྐྱེས་པ་འཇམ་དཔལ་བཟང་པོས་མཛད་པ་ལོ། །།
 यो बेनार ज्याम्पल शाङ्पोद्वारा रचिएको हो ॥

वज्रधर लघु प्रार्थना सरल भाषामा व्याख्यायित मोक्ष मार्गदर्शन ।

श्रीमत् मूल गुरुरल,
मेरो शिरमा कमल फूलको आसनमा विराजमान रही,
महाकृपाको माध्यमबाट अनुग्रह गरी,
काय, वाक् र चित्तको सिद्धि प्रदान गर्नुहोस् ॥

आकाशव्यापी प्राणीहरू सर्वज्ञ अनुत्तर सम्यक् सम्बुद्धपदमा पुऱ्याउनु छ । त्यसको लागि गम्भीर सद्धर्म श्रवण गर्छु भन्ने मनसाय सहित बोधिचित्त उत्पाद गरेर सुन्नुहोस् ।

वज्रधर लघु प्रार्थना सरल भाषामा व्याख्यायित मोक्ष मार्गदर्शन नामक यो शास्त्र दर्साउँदा तीन भेदहरू छन् । क) ग्रन्थको सुरुवात, ख) मूल ग्रन्थ र ग) ग्रन्थको पृष्ठ । पहिलो, ग्रन्थको सुरुवातमा दुई उपभेदहरू छन् । १. अभिवादन र २. रचनाकारको महत्ता गुणको उल्लेख ।

पहिलो, अभिवादन—

परम पावन १७ औं कर्मपा उर्गेन डोदुल ठिन्ले दोर्जेज्यूले काग्यु मोन्लम महाप्रणिधानलाई सुव्यवस्थित रूपमा आयोजन गर्ने नयाँ

परम्परा सुरु गर्नुभए झैं उक्त कामको विस्तार हुँदै काग्यु मोन्लम महाप्रणिधान संसार भरि फैलिएर अहिले धेरै ठाउँमा गर्दै छन्। विशेष गरी उत्तर अमेरिकामा काग्यु मोन्लम महाप्रणिधान सुरु गरेको केही साल भएको छ। त्यसको लागि उत्तर अमेरिकामा रहनुभएका धर्म सेन्टरका लामाहरू स्वयम् अघि बढेर निरन्तरता दिनुभएकोमा धेरै राम्रो भएको छ भने उहाँहरूको ठुलो कृपा छ।

अहिलेको समयमा काग्यु मोन्लम अति नै महत्त्वपूर्ण रहेको छ। किनभने संसारको धेरै ठाउँमा क्लेश शक्तिशाली भएकोले युद्ध भइरहेको छ भने विभिन्न रोगले व्याप्त छन्। त्यसैगरी व्यापारमा घाटा जस्ता बिघ्न बाधाहरू धेरै आइपरेका छन्। यस्ता रोग, अनिकाल र अस्त्रको दुष्काललाई शान्त पार्न के गर्नुपर्छ भने पहिलेका सम्पूर्ण बुद्ध तथा बोधिसत्त्वहरूले जसरी प्रणिधान र प्रार्थना गरे, त्यसरी नै अहिले हामीले पनि कुशल प्रणिधान गरेमा साधारणतया सारा जगत्को हित हुने र विशेष गरी स्वयम् कै लागि पनि अहिले अल्पकालीन रूपमा बाधा-अडचनहरू हट्ने, कार्य सफल हुने हुन्छ। दीर्घकालीन तवरले पनि सद्धर्म अभ्यासमा बाधा अवरोध नहुने, सद्धर्म अभ्यास सु-सम्पन्न हुने र सारा जगत्मा बुद्धको शिक्षा फैलिने आदि विशेष कारणहरू भएकाले प्रणिधान गर्नु अति जरुरी छ।

अहिले यहाँ महाप्रणिधानमा सामेल भई प्रणिधान गर्न पाउनु पनि भाग्यशाली हो। यसले गर्दा आफ्ना बाधाहरू हट्ने, कार्य सहज तथा शुभ हुने र सद्धर्म अभ्यासको अवसर प्राप्त हुने हुँदा यो अति नै लाभदायी छ।

साधारणतया प्रणिधान गर्दा प्रणिधान सिद्ध हुने र नहुने दुई प्रकारका हुन्छन्। कस्तो प्रार्थना सिद्ध हुँदैन भने चित्तदेखि जति प्रार्थना गरे तापनि वास्तवमा प्राप्त हुनै नसक्नेलाई बुझिन्छ। उदाहरणको लागि, टेबल माथि एउटा फूल फुलोस् भनेर जति प्रार्थना गरे पनि फूल फुल्न सक्दैन र टेबुल माथि फूल फुल्दै फुल्दैन। तर हेतु-प्रत्यय (अनुकूल वातावरण) सबै मिलेको खण्डमा त्यसबाट फल प्राप्त हुन्छ। जस्तै: टेबुल माथि फूल फुलाउनु पन्यो भन्ने सोच उत्पन्न भएपछि एउटा गमला राखी त्यस भित्र मल, पानी तथा माटो हालेर फूल रोप्यो भने अवश्य फूल फुल्छ। यसरी फूल फुल्न सक्नुको कारण के हो भने आफ्नो चित्तमा दृढ सोच (प्रणिधि) भएको र अरू हेतु-प्रत्यय अर्थात् आवश्यक कुराहरू सबै मिलेकोले फल प्राप्त भएको हो।

त्यसैले विना उद्देश्य जे मन लाग्यो त्यही अर्थात् अर्थहीन प्रार्थना गरेमा राम्रो फल प्राप्त हुँदैन। तर पुण्य प्राप्तिको स्थल बुद्ध र बोधिसत्त्वहरूले बताउनुभएको प्रणिधानहरूप्रति आफूले श्रद्धा तथा उत्साह उत्पन्न गरेर शुद्ध मनसायले प्रार्थना गरेमा उक्त प्रार्थना सिद्ध हुन्छ। समस्त प्राणीको निम्ति प्रार्थना गर्दा पनि सिद्ध हुन्छ र व्यक्ति स्वयम्को लागि प्रार्थना गर्दा पनि अर्थ सिद्ध हुन्छ। त्यही कारण महाप्रणिधानमा उपस्थित भई प्रणिधान गर्न पाउनु नै भाग्यशाली हो। त्यसैले तपाईंहरूले समस्त लोकधातु र व्यक्ति आ-आफ्नो लागि सुख तथा खुसी प्राप्त हुन प्रणिधान गर्नुहोस् भन्न चाहन्छु।

दोस्रो, रचनाकारको महत्ता गुणको उल्लेख—

अहिले यहाँ धर्मदेशना गर्न लागेको विषय ‘वज्रधर लघु प्रार्थना’ हो। हामीले वज्रधर लघु प्रार्थनाको पाठ सधैं जसो गरिरहेका हुन्छौं। ‘वज्रधर लघु प्रार्थना’ थोरै शब्द र विशेष अर्थयुक्त प्रार्थना मात्र नभई यसमा विशेष अधिष्ठान तथा आशीर्वाद पनि रहेको छ।

यस ‘प्रार्थना पाठ’ परम पावन छैटौं कर्मपा थोड्वा दोन्देनको शिष्य तथा सातौं कर्मपा क्षोडाग् ग्याछोको गुरु बेनार ज्याम्पल शाङ्पोले रचना गर्नुभएको हो। बेनार ज्याम्पल शाङ्पोले कर्मपा थोड्वा दोन्देनबाट उपदेशहरू सुनेर ‘ज्याङ्गी नम्छो सेमोदो’ भन्ने ठाउँमा ध्यान अभ्यास गर्न जानुभएको थियो। तिब्बतको उत्तरी भेगमा ज्याङ्गी नम्छो (उत्तरको आकाशे ताल) भन्ने ठुलो ताल रहेको छ। उक्त तालको बिचमा ‘सेमोदो’ भन्ने पहाड जस्तै एउटा द्वीप छ। उक्त द्वीपमा एउटा सानो गुफा रहेको छ भने त्यहाँ केही महासिद्धहरूले ध्यान साधना गर्नुहुन्थ्यो। ध्यान गर्दा कहिलेकाहीं विशेष प्रतिबोध (अधिगम) जागृत भएको र कहिलेकाहीं अलि कष्ट भएको कुरा पनि छ। किनभने उहिले उक्त तालमा डुङ्गा जान सक्दैनथ्यो। त्यसैले जाडो याममा हिउँ जमेको बेलामा हिउँ माथिबाट उक्त द्वीपमा जानुहुन्थ्यो र वसन्त याममा त्यहीं बसेर अभ्यास गर्नुहुन्थ्यो। त्यो स्थानमा कोही पनि आवत-जावत नहुने भएकोले अति एकान्त र विशेष थियो। कहिलेकाहीं त्यस ठाउँमा एक दुई वर्ष सम्म पनि हिउँ नजम्ने अवस्था हुन्थ्यो। यदि हिउँ जमेन भने अरू मान्छे सँग सम्पर्क गर्न नसक्ने भएकोले ठुलो कष्ट समेत हुने गर्थ्यो।

तर बेनगर ज्याम्पल शाङ्पो भने उक्त स्थानमा बाह्र वर्ष सम्म बस्नु हुँदा पनि उहाँलाई केही समस्या परेन। उहाँको जीविकोपार्जनको निम्ति चाहिने सामग्रीहरू स्थानीय देवता (भूमिपति) र इयेन्क्षेन थाङ्लहाले अर्पण गर्नु हुन्थ्यो भनेर केही मान्छेले भन्ने गर्थे। कोहीले भने उहाँले समाधि भोजन गर्नुभई बाँचेको हो भन्थे। जे भए पनि कुनै ठुलो कठिनाइविना नै महामुद्रा ध्यान गरेर बस्नुभएको थियो। त्यसबेला उहाँमा विशेष ज्ञान अर्थात् विशेष अभिज्ञा उत्पन्न भएर उहाँले केही दोहा (गीत) गाउनु भएको थियो भने ठुला शास्त्रहरू धेरै रचना गर्नुभएको कुरा छैन। त्यस मध्ये वज्रधर लघु प्रार्थना अर्थपूर्ण र विशेष अधिष्ठान युक्त भएकोले काग्युको मूल गोन्पा छुर्फु, पल्पुङ् आदि ठुला गोन्पाहरूका गुरु तथा भिक्षु-भिक्षुणीहरू सबैले पाठ गर्छन्। त्यसैगरी धर्म अभ्यास गर्ने सामान्य गृहस्थी उपासक-उपासिका आदिले पनि धर्म अभ्यास गर्ने क्रममा यो प्रार्थना पाठ गर्ने गर्छन्। त्यसले गर्दा विशेष अधिष्ठान तथा आशीर्वाद प्राप्त हुने आदि वृहत् लाभ हुन्छ। त्यस कारण तपाईंहरूले पनि श्रद्धा र उत्साह जगाई प्रार्थना गर्नुपर्छ।

दोस्रो, मूल ग्रन्थ दसौँदा तीन; १. उपदेश परम्पराको महत्ता, २. महत्तायुक्त मूल उपदेशपद र ३. चर्या, भूमि तथा मार्ग दर्साएर प्रार्थना गरिएको।

पहिलो, उपदेश परम्पराको महत्ता उल्लेख—

वज्रधर लघु प्रार्थनामा मूलतः महामुद्रा अभ्यास गर्ने उपदेश दर्साउनुभएको छ। अर्थभावको तवरले उहाँको अधिष्ठानले गर्दा

हाम्रो चित्तमा विशेष प्रतिबोध उत्पन्न हुने उपाय बताउनुभएको छ । महामुद्राको उपदेश अभ्यास गर्ने क्रममा सर्वप्रथम परम्परा गुरु (पूर्वज) हरूको जीवनी थाहा हुनुपर्ने हुन्छ । त्यसैले यहाँ भन्नुभएको छ—

महावज्रधर, तिलो, नारो,
 मार्पा, मिला, धर्मस्वामी गम्पोपा,
 त्रिकालदर्शी सर्वज्ञानी कर्मपा,
 चार ठुला र आठ साना परम्पराधारीहरू र,
 डिगुङ्, ताग्लुङ्, छल्या यी तीन र श्रीमद् डुग्पा आदि,
 गम्भीर महामुद्रा मार्गमा सिद्धि प्राप्त गरेका,
 अतुलनीय जगन्नाथ दाग्यो काग्युमा,
 प्रार्थना गर्दछु, काग्यु गुरुहरूको,
 परम्परा धारण गरूँ, विमोक्षले अधिष्ठित गर्नुहोस् ॥

महामुद्राको यो उपदेश सर्वप्रथम कहाँबाट प्राप्त भएको हो भने जिन वज्रधरबाट प्राप्त भएको हो । वज्रधरबाट प्राप्त भएको हो भनिरहँदा भर्खरै धर्ममा प्रवेश गर्नुभएकोहरूमा भने शङ्का उत्पन्न हुन सक्ला । बौद्ध धर्म हाम्रा शास्ता शाक्य मुनी बुद्धले देशना गर्नुभएको हुनाले यो महामुद्रा उपदेश (शिक्षा) सर्वप्रथम वज्रधरले देशना गर्नुभएको कसरी हुन्छ ? भन्ने शङ्का उत्पन्न हुन सक्ला । त्यसैले यसको कारण राम्ररी बुझ्नुपर्ने हुन्छ । कारण के हो ? भने, तथागत बुद्धको धर्मकाय, सम्भोगकाय र निर्माणकाय गरी तीन कायहरू छन् ।

त्रिकाय मध्ये धर्मकाय भन्नाले तथागत बुद्धको चित्तज्ञानको 'स्वभाव' अर्थात् उहाँको ज्ञानलाई बुझिन्छ। विनेयजन (शिष्य)ले देख्नको लागि उहाँले रूपकाय (सम्भोग काय तथा निर्माण काय) धारण गर्नुहुन्छ। बोधगयामा बोधिवृक्ष मुनी बोधि प्राप्त गर्नुभई धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नुहुने बुद्धको विशिष्ट निर्माण कायको स्वरूप हो भने उक्त निर्माण कायको ज्ञानचित्त नै उहाँको धर्मकाय हो।

त्यसैगरी बुद्धले विशुद्ध विनेयजनहरूलाई देखाउनको निम्ति सम्भोगकाय धारण गर्नुहुन्छ। वज्रधरको थाङ्कामा देखे झैं निलो रङ्गको शरीर, दुबै हातमा वज्र र घण्टी समाती मुटु माथि खप्ट्याउनु भएको, पाउ वज्रआसनमा बस्नुभएको, अलङ्कार (श्रृङ्गार)युक्त रूपकायलाई सम्भोगकाय भनिन्छ। भूमिमा अवस्थित विशुद्ध बोधिसत्त्वहरूलाई उक्त सम्भोगकायको दर्शन हुन्छ।

महासिद्ध तिलोपाले वज्रधर बुद्धलाई प्रत्यक्ष दर्शन गरी उहाँबाट उपदेश ग्रहण गर्नुभएकोले परम्पराको सुरुवात वज्रधरबाट भएको हो। त्यसै कारण जिन वज्रधरबाट सुरु भएको परम्परा र शाक्यमुनि बुद्धबाट सुरु परम्परामा कुनै फरक छैन अर्थात् दुवै एउटै हुन्।

तथागत बुद्ध यस संसारमा आउनुभएको करिब दुई हजार वर्ष भन्दा धेरै भइसकेको छ। तथागत बुद्ध स्वयम्ले धर्मदेशना गर्नुभएको समयमा सद्धर्म अति नै विशुद्ध भए तापनि दुई हजार वर्षा भन्दा धेरै भइसकेकोले शिक्षामा मिश्रण भई केही परिवर्तन भयो होला भन्ने शङ्का हुन सक्ला, तर महामुद्रा उपदेशको सन्दर्भमा भने यस्तो दोष लाग्दैन। किनभने परम्परा (पुस्ता) धेरै लामो भएको छैन।

यसरी महासिद्ध तिलोपाले धर्मकाय वज्रधरको प्रत्यक्ष दर्शन गर्नुभई उहाँबाट उपदेश सुन्नुभएको थियो। ती उपदेशहरू उहाँले नारोपालाई प्रदान गर्नुभएको थियो। नारोपाले हिमाली प्रदेश तिब्बतका लोकचक्षु (अनुवादक) मार्पा लोचवालाई प्रदान गर्नुभयो। त्यसपछि क्रमशः मिलारेपा, गम्पोपा, प्रथम कर्मपा दुईसुम् ख्येन्यामा यो परम्परा आइपुग्यो। प्रथम कर्मपा दुईसुम् ख्येन्यादेखि क्रमशः अहिले परम पावन १७औँ कर्मपा उर्गेन डोडुल ठिन्ले दोर्जेसम्म आइपुग्दा परम्पराको अधिष्ठान (आशिष)को निरन्तरता अटुट रूपले आएको छ। उहाँहरूले फरक शरीर धारण गर्नुभएको मात्र हो। चित्तज्ञानको स्वभाव एउटै भएकोले परम्परा फरक भएर जाँदैन। सोही कारण महामुद्रा उपदेश जिन वज्रधरबाट प्राप्त भएको र परम्परा लामो नभएकोले यो विशेष तथा गम्भीर उपदेश जस्ताको त्यस्तै रहेको छ।

हामीलाई यो अभ्यास गर्ने अवसर प्राप्त हुनु भनेको सौभाग्यको कुरा हो। सौभाग्य मात्र नभई डटेर अभ्यास गर्न सकेमा अति विशेष लाभ हुन्छ। त्यति खट्न नसके पनि धर्ममा प्रवेश गर्नुले मात्र र त्यसप्रति श्रद्धा, उत्साह तथा आदर भाव उत्पन्न हुनु पनि भाग्यशाली हो।

वज्रधर लघु प्रार्थनाको पाठ किन गछौँ ? किनभने महामुद्रा उपदेशलाई अभ्यास गर्नलाई प्रार्थना तथा प्रणिधान गछौँ। महामुद्राको यो उपदेश अभ्यास गरेमा जो कोहीलाई पनि ठुलो लाभ हुन्छ भन्ने कुरा गुरुहरूको विमोक्ष (जीवनी)मा स्पष्ट दर्साइएका छन्।

साधारणतया पुरुष-महिला जो सांसारिक काममा लागिपरेकाहरू छन् तिनीहरूले पनि क्रमशः महामुद्रा अभ्यास गरेमा महामुद्रा समाधि, महामुद्रा पूर्व-अभ्यास र मूल अभ्यासहरू गर्न सक्छन्। उदाहरणको लागि भट्टारक मार्पा लोचवा (अनुवादक) गृहस्थी हुनुहुन्थ्यो। उहाँ भारतमा जानुभई अनुवाद गर्न सिकनुभयो। महापण्डित नारोपाबाट समस्त सद्धर्मको ज्ञान प्राप्त गर्नुभयो। उहाँले ती उपदेशहरू सबै तिब्बतमा ल्याउनुका साथै अभ्यास गर्नुभई परम फल प्राप्त गर्नुभएको थियो। त्यसैले सद्धर्म अभ्यास गर्नुहुने गृहस्थी महिला-पुरुष दुबैले महामुद्राको पूर्व-अभ्यास र मूल अभ्यास गर्न सकिन्छ।

कोही मान्छे भने सन्यासी अप्रपञ्च-चर्यामा रुचि राख्ने, अप्रपञ्च-चर्या अभ्यास गर्दा खुसी हुने र जसरी भए पनि सन्यासी भएर अप्रपञ्च-चर्या नै गर्छु भन्ने सोच भएकाहरू हुन्छन्। उनीहरूले पनि सन्यास अप्रपञ्च-चर्याको माध्यमबाट महामुद्राको पूर्व-अभ्यास तथा मूल अभ्यासहरू गर्दा अति लाभदायी हुन्छ। उदाहरणको लागि महायोगी भट्टारक मिलारेपा सन्यासी भई अप्रपञ्च-चर्यामा लाग्नुभई खाने, लाउने, ख्याति जस्ता सांसारिक कामहरू सबै त्यागेर ध्यान अभ्यासमा लाग्नुभएको थियो। त्यसरी गर्ने अभ्यास बारे भट्टारक मिलारेपाको जीवनीमा स्पष्ट दर्साइएको छ।

त्यसैगरी तथागत बुद्धको अनुसरण गरी प्रव्रजित भएका भिक्षु-भिक्षुणी संघ, श्रामणेर-श्रामणेरी आदि सबैले, “पहिले प्रव्रजित हुन्छु, त्यसपछि विनय अनुकूल सद्धर्म तथा महामुद्राको अभ्यास गर्छु” भन्ने विचार भएमा त्यसरी पनि अभ्यास गर्न सकिन्छ। उदाहरणको

लागि धर्मस्वामी गम्पोपा सर्वप्रथम कादम्पाको कल्याण मित्रबाट प्रव्रजित बने। त्यसपछि भट्टारक मिलारेपाको दर्शन गरी उहाँबाट अभिमुक्तिमार्ग महामुद्रा र उपायमार्ग नारोयोग (नारोपाका छ धर्म) को उपदेशहरू सुन्नुभयो। ती उपदेशहरू हृदयदेखि नै दृढ रूपले अभ्यास गर्नुभई परम फल (बुद्धत्व) प्राप्त गर्नुभयो।

त्यसैले सद्धर्म अभ्यासमा लाग्नुभएका गृहस्थी वा प्रव्रजित जसले पनि महामुद्रा अभ्यास गर्न सकिन्छ भनी दर्साउनको लागि माथिका उदाहरणहरू देखाएका हुन्। तसर्थ यहाँ परम्परा गुरुहरूको जीवनी सङ्क्षिप्तमा सुनाएको हुँ।

दोस्रो, महत्तायुक्त मूल उपदेशपद दर्साउँदा दुई; १. सङ्क्षिप्तमा उल्लेख, र २. विस्तृतमा व्याख्या।

पहिलो, सङ्क्षिप्तमा उल्लेख—

त्यसपछि महामुद्राको मूल उपदेशलाई पाँच वर्गमा छुट्ट्याई बताउनुभएको छ। पूर्व-अभ्यास क्रममा विरक्त (तिरस्कार) भावलाई ध्यानको पाउ (आधार) र भक्तिभावलाई ध्यानको शिर गरी दुई भेद दर्साइएको छ। मूल अभ्यास क्रममा चञ्चलतारहितलाई ध्यानको मौलिक र विकल्प (कल्पना)को स्वभाव धर्मकाय हो भनी प्रस्तुत गर्नुभएको छ अर्थात् शमथ र विपश्यनाको उपदेश रहेका छन्। त्यसपछि, सधैं चर्यालाई कायम राख्ने, हरेक जन्महरूमा सद्धर्मसँग मेल हुने आचरण प्राप्त हुनलाई “सम्पूर्ण जन्म” भन्ने एउटा श्लोकसहित जम्मा पाँच वर्गहरू बताउनुभएको छ।

दोस्रो, विस्तृतमा व्याख्या गर्दा चार; १. साझा पूर्व-अभ्यास विरक्तभाव ध्यानको पाउ, २. विशेष पूर्व-अभ्यासमा श्रद्धा-भक्तिभाव ध्यानको शिर, ३. मूल अभ्यासमा शमथको परिचय, र ४. विपश्यनको परिचय ।

पहिलो, साझा पूर्व-अभ्यासमा विरक्त भाव ध्यानको पाउ दसाउँदा—

*विरक्त नै ध्यानको पाउ हो भन्नुभए झैं,
सम्पूर्ण भोजन तथा सम्पत्तिप्रति आसक्तिहीन हुन र,
यो जीवनको बन्धन तोडेको महायोगीलाई,
यश र लाभप्रति आसक्तिहीन हुन अधिष्ठित गर्नुहोस् ॥*

भन्नुभएको छ । पूर्व-अभ्यास बताउँदा; त्यसमा सामान्य (साझा) पूर्व-अभ्यास र विशेष (पृथक्) पूर्व-अभ्यास गरी दुई ओटा छन् । पहिलो, साझा पूर्व-अभ्यासमा विरक्तभाव ‘ध्यानको पाउ’ हो, भन्नुभएको छ । “विरक्तभाव ध्यानको पाउ हो” भन्नाले उदाहरणको लागि हामीहरू कुनै अर्कै ठाउँमा जाँदा, खुट्टा अति नै महत्त्वपूर्ण भए झैं हामी त्रिधातु भवचक्र (सांसारिक) दुःखको भूमिबाट मुक्त भएर मोक्ष तथा सर्वज्ञपद सुखवती भूमिमा जानुपर्छ र त्यहाँ जानलाई खुट्टा जस्तै के चाहिन्छ भने संसारप्रति आसक्ति (लगाव) रहित हुनुपर्छ । आसक्तियुक्त भएमा सद्धर्म अभ्यास तथा साधना गर्न र विशेष गरी महामुद्रा ध्यान (भावना) गर्न बाधा हुने भएकोले आसक्ति भावलाई जसरी भए पनि त्याग्नुपर्छ ।

हामीले भोजन, धन सम्पत्ति, परिवार, आफन्त, मित्रजनप्रतिको आसक्ति त्याग्नुपर्छ । तिनीहरूप्रति अति धेरै नै लगाव भएमा त्यसले गर्दा आफूले सद्धर्म अभ्यास गर्न सक्दैन र विशेष गरी महामुद्रा ध्यान गर्न सक्दैन । त्यसैले आसक्तिलाई चिरेर त्यसलाई कम पारी आसक्तिको प्रतिकूल अर्थात् चाहनालाई कम गर्ने र सन्तुष्ट हुने आदि कुरालाई प्रत्यभिज्ञान (सचेतना) र अप्रमादी (सतर्क)का साथ अभ्यास गर्नुपर्छ ।

आसक्तरहित हुनलाई कस्तो सोच राख्नुपर्छ ? भने, अस्तित्वको हिसाबले जुनै पनि वस्तु (द्रव्य) अनित्य यानि परिवर्तनशील भएकोले धन सम्पत्ति, परिवारजन, मित्रजन आदि प्रति धेरै लगाव भएमा केही लाभ छैन । त्यसैले वस्तुको स्व-भावलाई राम्ररी चिन्तन गर्दा त्यसप्रति आफू जति आसक्त भए तापनि आसक्तिभावले वस्तुलाई धेरै समयसम्म टिकाउन सकिन्छ भन्ने हुन्छ । टिकाउन नसक्नु नै वस्तुको स्वभाव हो । त्यसैले वस्तुहरू अनित्य हुन् भनी ध्यान तथा भावना गर्नु अति महत्त्वपूर्ण छ ।

साधारणतया अनित्यको भावना (ध्यान) गर्दा चित्तमा वैराग्य र भय जस्ता भावना उत्पन्न हुन्छ भने सुख, खुसी वा प्रशन्नभाव उत्पन्न हुँदैन । त्यसैले अनित्य भावनाका तीन गुणहरू बताउनुभएको छ । सर्वप्रथम; धर्ममा लाग्न प्रोत्साहन गर्नु हो । हामी सद्धर्ममा लाग्न नसक्ने, सद्धर्मप्रति मनै नलाग्ने हुँदा अनित्यलाई चिन्तन गर्नु भन्ने “अब धर्ममा लाग्नुपर्छ, धर्म अभ्यास गर्नुपर्छ” भन्ने कुशल विचार उत्पन्न हुन्छ । त्यही कारण सबै भन्दा पहिले अनित्यको भावना गर्नुपर्छ ।

मध्यममा; वीर्यवान् हुन प्रोत्साहन गर्नु हो। धर्ममा लागेपछि पनि कहिलेकाहीं सांसारिक कार्यमा झुली ध्यान भट्किने र अल्छी हुने हुन्छ। त्यसबेला के गर्नुपर्छ ? भने, अनित्यभावलाई फेरि फेरि ध्यान गरिरहनुपर्छ र प्रत्यक्ष स्मरण गरिरहनुपर्छ। त्यसो गर्नाले मिहिनेत (वीर्य) गर्न नसक्नेहरू मिहिनेती भएर जान्छन् र अल्छीहरूको लागि पनि त्यसको प्रतिकूल हुन्छ अर्थात् जाँगर चल्छ। यसरी पहिले धर्ममा लाग्न प्रोत्साहन गर्ने, त्यसपछि मिहिनेत गर्न लगाउने गर्दा के फाइदा हुन्छ भने अन्त्यमा फल प्राप्त गर्न मद्दत पुग्छ, भन्नुभएको छ। स्वयम्ले सद्धर्म अभ्यास गरी फल प्राप्त गर्दा 'मैले धर्म अभ्यास गरें, फल पनि प्राप्त भयो' भन्ने भावना हुन्छ। त्यसैले अनित्यको ध्यान गर्नु अति नै महत्त्वपूर्ण छ र लाभदायी छ।

यस्तो अनित्यको भावना गर्नलाई मद्दत पुग्ने र आलम्बनलाई विस्तार गर्नको निम्ति पूर्वज काग्यु महागुरुहरू सबैले के उपदेश दिनुहुन्थ्यो ? "अनित्यको भावना गर्नलाई साहयता पुग्नेको लागि दुर्लभ मानव जुनी, हेतु कर्म फल, सांसारिक दोष बारे भावना गर्नुपर्छ" भन्नुहुन्थ्यो। त्यसलाई 'चार चित्त निवृत्ति' भनिन्छ। संसारप्रति त्यति लगाव नहुनलाई र भावनाको पाउ विरक्तभावलाई विस्तार गर्न चार चित्त निवृत्तिको भावना गर्नुपर्छ।

पहिलो, दुर्लभ मानव जीवन बारे चिन्तन गर्दा; हामीले मानव जीवन प्राप्त गरेका छौं। जनवार तथा अरू प्राणीहरू भन्दा मान्छे अति विशेष हुन्छ। मान्छेमा बौद्धिकता हुन्छ भने चिन्तन गरेर त्यसको कारण बुझ्न सक्ने हुन्छ। त्यसैले अहिले हामीले

मानव जीवन प्राप्त गरेकोमा अति नै भाग्यमानी भएका छौं। यो सौभाग्यलाई खेर जान नदिनलाई “सद्धर्म अभ्यास गर्नुपर्छ” भन्ने सोच हामीमा जाग्युपर्छ। त्यसैले सर्वप्रथम दुर्लभ मानव जीवन बारे भावना गर्नुपर्छ।

त्यसैगरी अहिले मानव जीवन प्राप्त गरी सौभाग्यमय भएको छ। भविष्यमा पनि ‘निम्न अथवा नीच कायाश्रय’ प्राप्त नहुने गर्नुपर्छ। त्यसको लागि के उपाय अपनाउनुपर्छ ? भने, ‘कर्मफल’मा विश्वास गर्नुपर्छ। वास्तवमा कर्मफल अति नै सूक्ष्म भएकोले तथागत बुद्ध बाहेक अरूले बोध गर्न सक्ने विषय होइन। तरपनि हामीले परोक्ष (अनुमान) तर्कानुसार बोध हुने तवरले भन्नुपर्दा, सम्पूर्ण वस्तुहरू कुनै न कुनै एउटा हेतुबाट उत्पन्न भएका हुन्छन् र विना हेतु (बिउ) कदापि फल प्राप्त हुँदैन। त्यसैले हामीले यो मानव चोला पनि पूर्व जन्मको हेतुले गर्दा प्राप्त भएको हो र पछिको जन्म पनि अहिलेको हेतुले गर्दा नै फल विपाक भएर जाने भएकोले कर्मफलको सिद्धान्त बुझ्न जरुरी छ।

वास्तवमा कुशल कर्म गरेमा त्यसको फल पनि कुशल नै प्राप्त हुन्छ भने अकुशल कर्म गरेमा त्यसको फल पनि अकुशल नै प्राप्त हुन्छ। त्यसैले काय, वाक् र चित्तद्वारा कुशल आचरण अँगालेर कुशल कर्म सञ्चय गर्नुपर्छ। मन भित्रदेखि कुशल सोच उत्पन्न गर्नुपर्छ र खराब सोचलाई त्याग्नुपर्छ। त्यसैगरी आफू र अरू दुबैलाई लाभ हुने काम गर्नुपर्छ भने दुबैलाई हानि पुग्ने काम त्याग्नुपर्छ। यसरी कुशल कर्म सञ्चय गर्नुपर्ने र अकुशल कर्म त्याग्नुपर्ने भएकोले कर्मफलको भावना बारे दर्साएको हो।

कर्मफललाई महत्त्वपूर्ण मानेर अभ्यास गर्नलाई के गर्नुपर्छ भने, सांसारिक दुःख बारे चिन्तन गर्नुपर्छ। किनभने हामीहरू सांसारिक दुःखबाट मुक्त हुनु छ। सांसारिक सुख तथा खुसीप्रति आसक्तभाव र अनुराग उत्पन्न भएमा त्यसबाट मुक्त हुन सक्दैनौं। राम्ररी नियालेर अवलोकन गर्दा हामीलाई प्यारो लाग्ने सारा वास्तुहरू वास्तवमै अस्तित्वहीन छन्।

यस बारे तथागत बुद्धले भन्नुभएको छ—

“सम्पूर्ण सांसारिक धर्म (वस्तु) तीन ओटा दुःखको स्वभावयुक्त हुन्छ।”

तीन प्रकारका दुःख मध्ये पहिलो ‘दुःख दुःखता’ हो। जन्म, जरा (वृद्ध अवस्था), रोग मृत्यु आदिलाई ‘दुःख दुःखता’ भनिन्छ। यिनीहरू दुःख हुन् भनी बुझ्नलाई सजिलै छ।

दोस्रो, कहिलेकाहीं दुःख मात्र नभई सुख पनि प्राप्त हुन्छ। उक्त सुखमा लिप्त भएकोले त्यसलाई त्याग्न सक्दैन होला जस्तो हुन्छ। तर उक्त सुख ‘विपरिणाम दुःख’ हो, भन्नुभएको छ। त्यसैले प्राप्त भएको सुख तथा खुसी पनि भविष्यमा नाश भएर जान्छ भने दुःखकै स्वरूपमा परिवर्तन हुन्छ जुन यसको स्वभाव नै हो। त्यही कारण हाम्रो यो सुख भविष्यमा पतन भएर जान्छ भन्ने सोची अहिले चिन्ता गरेर केही फाइदा छैन। सुख तथा खुसीमा नित्यता वा स्थिरता भन्ने केही हुँदैन।

तेस्रो, ‘संस्कार दुःखता’ भन्नाले ‘बाह्य भावज लोक’ पनि परिवर्तनशील छ भने ‘अभ्यन्तर सत्त्व’ पनि परिवर्तनशील छ

अर्थात् जगत् तथा प्राणीहरू सबै परिवर्तनशील छन्। ती सारा स्वभावैले दुःख भएकोले केही पनि नित्य वा स्थिर छैन। यही सत्यता बुझाउनको लागि, “सांसारिक धर्महरू सबै दुःखका स्वरूप हुन्” भन्नुभएको हो। यसरी दुर्लभ मानव जीवन (क्षण-सम्पद युक्त), मृत्यु एवम् अनित्यता, कर्मफल र सांसारिक दोषको भावना गरेर चार पूर्व-अभ्यासद्वारा भावनाको पाउ विरक्त (अनासक्त) भावको अभ्यास गर्छौं। तिनीहरूलाई ‘साझा पूर्व-अभ्यास’ भनिन्छ।

पूर्वज महासिद्ध तथा विद्वान्हरूले, “सद्धर्म अभ्यास गर्ने बेलामा मूल अभ्यास भन्दा पूर्व-अभ्यास महत्त्वपूर्ण छ” भन्नुभएको छ। क्योब्या ज्यिग्तेन सुम्गोन भन्नुहुन्छ—

“धर्मको मूल अभ्यास भन्दा पनि पूर्व-अभ्यास गम्भीर छ”

त्यसैले धर्मको मूल अभ्यास भन्दा पनि पूर्व-अभ्यासलाई मिहिनेतका साथ अभ्यास गर्नुपर्छ। पूर्व-अभ्यास राम्रो र स्थिर भयो भने विरक्त अर्थात् ध्यानको पाउ (जग) स्थिर हुन्छ। त्यसले गर्दा मूल अभ्यास पनि क्रमशः स्थिर भएर जान्छ।

माथि उल्लिखित वज्रधर लघु प्रार्थनाको उपदेशमा पूर्व-अभ्यास ध्यानको पाउ विरक्तभाव र ध्यानको शिर भक्तिभाव बताउनु भएकोमा विरक्तभाव भावनाको पाउ हुनुको कारण अर्थात् साझा पूर्व-अभ्यास ‘चार चित्तनिर्वृत्ति’को बारेमा व्याख्या गरियो।

दोस्रो, विशेष पूर्व-अभ्यासमा भक्तिभावलाई ध्यानको शिरको रूपमा दर्साएको—

श्रद्धा भक्तिभाव ध्यानको शिर हो भने झैं,
 उपदेशकोषको ढोका खोली दिने गुरुलाई र,
 सधैं प्रार्थना गर्ने महासाधकलाई,
 अकृत्रिम भक्तिभाव उत्पन्न हुन अधिष्ठित गर्नुहोस् ॥

आजको विषय ‘श्रद्धा-भक्तिभाव भावनाको शिर हो’ भन्ने रहेको छ । “श्रद्धा-भक्तिभाव भावनाको शिर हो” भन्नाले अभ्यास गर्ने क्रममा श्रद्धा-भक्तिभाव (उत्साह र आदरभाव) अति नै महत्त्वपूर्ण छ भनी दर्साएको हो । मूलतः उपदेशप्रति श्रद्धा भक्तिभाव जगाउनुपर्छ र विशेष गरी उपदेश प्रदान गर्ने मूल गुरु तथा परम्पराका गुरुहरूप्रति श्रद्धाभाव जगाउनुपर्छ ।

हामीले अभ्यास गर्ने बेलामा गुरुहरूप्रति श्रद्धा तथा भक्तिभाव उत्पन्न गरेर उक्त भक्तिभावलाई फस्ट्याउनको निम्ति गुरुयोगको अभ्यास गर्छौं । गुरुयोग अभ्यासले गर्दा भक्तिभाव अभिवृद्धि हुने र ध्यानको शिर अर्थात् श्रद्धाभाव राम्ररी जाम्ने उपाय अपनाउँछौं । कसरी गर्छौं ? भने, गुरुयोग भावना (ध्यान) गर्ने क्रममा विशेष गरी आफ्नो मूल गुरु र परम्पराका गुरुहरू सबै आफ्नो शिर माथि अथवा सामुन्ने आकाशमा कल्पना गरेर उहाँहरूलाई प्रार्थना गर्छौं । त्यसरी श्रद्धा तथा भक्तिभाव उत्पन्न भएपछि त्यसलाई विस्तार गर्ने उपाय अपनाउँछौं ।

त्यसैगरी मूल तथा परम्पराका गुरुहरू सबै जना आफ्नो शिर माथि कल्पना गरेर अन्त्यमा परम्पराका गुरुहरू सबै मूल गुरुमा विलीन भएको, उक्त मूल गुरुको त्रिस्थान¹ बाट ज्योति उत्पन्न भई आफ्नो त्रिस्थानमा विलीन भएको कल्पना गर्छौं। विलीन हुँदा चार अभिषेक प्राप्त भएको कल्पना गर्छौं। यसरी अधिष्ठान प्राप्त भएको कल्पना गरेको र गुरुयोगद्वारा मूल तथा परम्पराका गुरुहरू सबैजना प्रतिको भक्तिभाव अभिवृद्धि हुन्छ। त्यसले गर्दा नै अधिष्ठान प्राप्त हुन्छ। यसरी प्राप्त भएको अधिष्ठानद्वारा आफूमा विशेष प्रतिपत्ति (ज्ञान) उत्पन्न हुने हुनाले ती उपायहरू अपनाइन्छ।

गुरुयोग अभ्यास दृढ बनाउनलाई सर्वप्रथम शरण-गमन र चित्तोत्पादको अभ्यास गर्छौं। शरण-गमन र बोधिचित्तोत्पादको क्रममा पनि शरणगमनको मूल स्थल कसलाई मानिन्छ ? भने,

“अनुत्तर शरणदाता सद्धर्मरत्न हुन् ॥”

भने झैं सांसारिक दुःखबाट मुक्ति दिलाउने मुख्य मुक्तिदाता सद्धर्म भएकोले हामी सद्धर्मकै शरणमा जान्छौं।

सद्धर्म अभ्यासले गर्दा विशेष अधिगम (ज्ञान) उत्पन्न हुन्छ। यो विशेष ज्ञान प्राप्तिले सांसारिक दुःखबाट मुक्त हुने भएकोले रक्षा गर्ने अनुत्तर सद्धर्मरत्नको शरणमा जान्छौं।

साधारणतया विभिन्न धर्म तथा परम्पराहरू मध्ये सद्धर्मको शरणमा जाँदा पनि कुन धर्मको शरणमा जान्छौं भने,

1 त्रिस्थान: १. कायस्थान (शिर), २. वाक्स्थान (कण्ठ), र ३. चित्तस्थान (मुटु)।

“अनुत्तर शास्ता बुद्धरत्न हुन् ॥”

भन्नुभए झैं हाम्रा शास्ता शाक्यमुनि बुद्धले देशना गर्नुभएको धर्मको शरणमा गएर अभ्यास जान्छौं। किन भने संसारमा विभिन्न धर्म तथा प्रवर्तक धेरै भए तापनि हाम्रा शास्ता शाक्यमुनिले प्रवर्तन गर्नुभएको सद्धर्म उत्कृष्ट र विशेष छ। त्यसैले शास्ता शाक्यमुनि बुद्ध ‘मैले अभ्यास गर्ने सद्धर्मका प्रवर्तक हुन्’ भन्ने सोचका साथ शरणमा जानुपर्छ।

त्यसैगरी संघरत्नको सन्दर्भमा,

“अनुत्तर सहायक संघरत्न हुन् ॥”

भने झैं तथागत बुद्धप्रति श्रद्धा जगाउने र सद्धर्म अभ्यास गर्न मार्गदर्शन गर्ने ‘अनुत्तर सहायक संघरत्न’ भएकोले सहायकको रूपमा संघरत्नको शरणमा जानुपर्छ। यसरी त्रिरत्नलाई शास्ता, मार्ग र सहायकको रूपमा शरणमा जानुपर्छ भन्नुभएको हो।

यसरी त्रिरत्नको शरणमा गइसकेपछि विशिष्ट बोधिचित्त उत्पाद गर्नुपर्छ। त्यो पनि आकाशव्यापी सम्पूर्ण प्राणीलाई आफ्नो बुबाआमाको संज्ञा राखी ती सम्पूर्ण प्राणीहरू सांसारिक दुःखको सागर पार गरी अन्त्यमा सर्वज्ञ अनुत्तर सम्यक् सम्बुद्धपदमा पुऱ्याउनु पर्छ भन्ने आशयसहित वृहत् रूपले उत्तम बोधिचित्त उत्पाद गर्नुपर्छ।

त्यसरी शरणगमन र बोधिचित्तोत्पाद पछि सद्धर्मको मार्गमा

प्रस्थान गर्न के उपाय अपनाउनुपर्छ ? भने, सम्भार र शोधन गर्नुपर्छ । सम्भार र शोधन दुई मध्ये पहिलो, सम्भार सञ्चय भन्नाले अवलम्बन पुण्य सम्भार र निरालम्बन ज्ञान सम्भारलाई बुझिन्छ ।

दोस्रो, शोधन भन्नाले पाप तथा आवरण शोधन गर्ने उपायमा प्रतिदेशना र शोधन दुई प्रकार छन् ।

सम्भार र शोधन दुई मध्ये पहिलो, सम्भार सञ्चयको निम्ति पुण्य सम्भार गर्ने साझा उपायद्वारा र छ पारमिता आदिद्वारा पुण्य सम्भार गर्नुपर्ने हुन्छ । विशेष गरी गुह्य मन्त्र बज्रयानको विशेष उपायमा के विशेष छ भने मण्डल अर्पण गरेर पुण्य सम्भार गर्नुपर्ने हुन्छ ।

सम्भार र शोधन दुई मध्ये दोस्रो, प्रतिदेशना-शोधनको सन्दर्भमा साधारणतया पापदेशना (प्रायश्चित्त) गर्ने विभिन्न उपायहरू भए तापनि त्यसमध्ये गुह्य मन्त्र बज्रयानमा विशेष गरी वज्रसत्त्वको साधना गरी समस्त पाप तथा आवरणहरू प्रतिदेशना-शोधन गर्नुपर्छ । त्यसले गर्दा अनादि कालदेखि सञ्चय गरेका अकुशल कर्मका सम्पूर्ण पाप तथा आवरणहरू शुद्ध भएर जान्छन् ।

यसरी पुण्य सम्भार गर्ने र पाप तथा आवरण प्रतिदेशना-शोधन गर्नाले विशेष श्रद्धा र भक्तिभाव उत्पन्न हुन्छ । त्यसले गर्दा विशेष अधिष्ठान प्राप्त हुन्छ र उक्त अधिष्ठानले गर्दा विशेष समाधिमा तल्लीन हुने भएकोले यी 'चार विशेष पूर्व-अभ्यास' गरिन्छ । यसरी 'चार साझा पूर्व-अभ्यास'ले गर्दा विरक्त भाव जागी ध्यानको पाउलाई स्थिर बनाउन सक्ने र चार विशेष पूर्व-अभ्यासले गर्दा श्रद्धा भक्तिभाव ध्यानको शिरलाई विकास गर्न सक्ने हुनुपर्छ ।

तेस्रो, मौल (मूल विषय) शमथको परिचय—

चञ्चलहीन ध्यानको मौल भन्नुभए झैं,
जे उदायो त्यो नै कल्पनाको स्वच्छ स्वभाव हो,
विना बनावटी जे छ त्यही राख्ने महासाधकलाई,
भावना गर्ने सोचबाट मुक्त हुन अधिष्ठित गर्नुहोस् ॥

ती पूर्व-अभ्यासहरू गरेपछि मूल अभ्यासका क्रममा; ‘चञ्चलहीन ध्यानको मौल’ र ‘कल्पनाको स्वभाव धर्मकाय’ गरी दुई ओटा विषय बताउनुभएको छ। पहिलो, “चञ्चलहीन ध्यानको मौल हो” भनी बताउनुको कारण के हो भने, वास्तवमा हामीमा सधैं विशेष समाधि उत्पन्न हुनु पर्ने भए तापनि कल्पना तथा क्लेशको वशमा परेर हाम्रो मनमा विभिन्न कल्पना तथा क्लेशका तरङ्गहरू बगेर यता उता भौँतारिए भने आफूभिन्न समाधि उत्पन्न हुन सक्दैन। त्यसो नहुनलाई शमथ ध्यान गर्नुपर्छ। शमथ ध्यान गर्ने क्रममा के उपाय अपनाउनुपर्छ ? चञ्चलहीन अर्थात् मन चञ्चलरहित, क्लेशको वशमा नपरी स्मृति-सम्प्रजन्य अर्थात् सचेतना र सावधानी पूर्वक चित्तलाई स्थिर राख्न सक्नुपर्छ। त्यसैले “चञ्चलहीन ध्यानको मौल भन्नुभए झैं ॥” भने झैं ध्यानको मूल अभ्यासमा चञ्चलतालाई नपछ्याई चित्तलाई शान्त र सावधानी पूर्वक एकाग्र राख्न सक्ने हुनुपर्छ।

सम्पूर्ण उपदेशहरूमा चित्तलाई एकाग्र राख्नलाई विशेष सूत्र (उपदेश) शारीरिक रूपमा बस्ने तरिका र चित्तलाई स्थिर राख्ने उपाय गरी दुई विधिहरू छन्। पहिलो, बस्ने तरिकाको सन्दर्भमा

वैरोचन सप्तासन अपनाउनुपर्छ । किनभने मूलतः “शरीर सही रहेमा नाडी सही रहन्छ, नाडी सही रहेमा वायु सही रहन्छ, वायु सही रहेमा मन सही रहन्छ ।” भने झैं जीउलाई सही ढङ्गले सिधा राखेर चित्तलाई स्थिर गर्ने उपाय अपनाउनुपर्छ । त्यसैले ध्यान गर्न बस्दा विशेष गरी ‘वैरोचन सप्तासन’ अपनाई बस्नुपर्छ । सात आसनहरू यी हुन्; १. हातलाई समाधि मुद्रामा राख्ने, २. दुवै खुट्टा बज्र आसनमा राख्ने, ३. ढाडलाई सिधा राख्ने, ४. घाँटी थोरै निहुरिने, ५. दुवै काँध गिद्धको पखेटा जस्तै तन्काउने, ६. आँखाले तल नाकको टुप्पोमा हेर्ने र ७. जिब्रोले माथि पट्टि मुखको छतमा (माथ्लो दाँतको फेदको ठिक पछाडिको भागमा) छुने ।

दोस्रो, चित्तलाई स्थिर राख्ने उपाय, चित्त चञ्चल नहुने विशेष विधिहरू धेरै बताउनुभएको छ । ती मध्ये विशेष गरी सरल रूपले भन्नुपर्दा, **भट्टारक गम्पोपाले—**

“बितेका कुराको पछि नलाग,
भविष्यको पूर्वानुमान नगर्नु,
वर्तमानको चेत (संज्ञा)लाई स्थिर राख ।”

भन्नुभए झैं गर्नुपर्छ ।

बितेका कुराको पछि नलाग भन्नाले बितेका कुरा तथा इतिहासलाई नसोच्ने र मनलाई बाँधेर नराखी जे-जस्तो छ, त्यही स्थितिमा रहन दिनुपर्छ । त्यसैगरी भविष्यको पूर्वानुमान नगर्नु भन्नाले भविष्यको चिन्तन नगरी वर्तमान चेतको स्फटिकतालाई विना अवरोध आफ्नै स्थितिमा स्थिर राख्नुपर्छ, भन्नुभएको हो ।

त्यसैगरी भूत र भविष्यको वशमा नपरी वर्तमान चेत (विज्ञान) लाई एकाग्रताका साथ सुस्थिर राखेमा त्यही नै शमथको समाधि भएकोले “चञ्चलताहीन ध्यानको मौल हो” भन्नुभएको हो। आज विशेष चार पूर्व-अभ्यास र शमथको उपदेश बारे सङ्क्षिप्तमा वर्णन गरियो।

चौथो, विपश्यनाको परिचयमा दुई; १. प्रशङ्गवश अभिवादन र २. विपश्यनाको वास्तविक परिचय।

पहिलो, प्रशङ्गवश अभिवादन—

वास्तवमा यसपालि काग्यु मोन्लम महाप्रणिधान गर्न पाउँदा भाग्यशाली भएका छौं। विशेष गरी परम पावन १७औं कर्मपा उर्गेन डोदुल ठिन्ले दोर्जेको कृपाले गर्दा तिब्बती, चिनियाँ, पश्चिमेली आदि जो भए पनि सबैले अहिले एकैसाथ प्रार्थना र प्रणिधान पाठ गर्न पाएका छन्। पाठ गर्ने मात्र नभई पाठको अर्थ आ-आफ्ना भाषामा बुझ्न सकिन्छ जुन अति शुभ र राम्रो भएको छ।

त्यसैगरी पुस्तकहरूको व्यवस्थापन राम्रो भएकोले आफ्नो चित्तदेखि नै प्रार्थना गरी श्रद्धा र भक्तिभावका साथ प्रणिधान गर्दा समस्त विश्व र त्यसमध्ये विशेष गरी आफ्नो गाउँ घर लगायत धर्म अभ्यासमा तल्लीन व्यक्ति स्वयम्लाई पनि विशेष अधिष्ठान तथा ऊर्जा प्राप्त हुन्छ भन्ने सोचका साथ मनमा प्रशन्नता र उत्साह उत्पन्न गर्नुहोस्।

किनभने शान्तिदेवले भन्नुभएको छ—

त्यसरी नै बुद्धिमानले,
उत्तम बोधिचित्त ग्रहण गरेर,
अन्तमा पनि अभिवृद्धि हुन,
चित्तलाई यसरी नै आनन्दित गर्दछु ॥ (बोधिचर्यावतार ३/२४)

हामी अति नै भाग्यमानी भएकोले मनदेखि नै प्रश्नन्ता र उत्साह जगाउनुपर्छ । हामीले अहिले प्रार्थना तथा प्रणिधान गर्न पाएका छौं । प्रार्थना र प्रणिधान गर्नाले त्यसको फल स्वरूप समस्त लोकधातु र विशेष गरी आ-आफ्नो गाउँघरमा कुशल फल प्राप्त हुन्छ जुन अति नै सौभाग्यमय कुरा हो । यसलाई आत्मसात् गरेर मनमा प्रश्नन्ता र उत्साह जागेमा त्यसले गर्दा वर्तमानमा मात्र नभई भविष्यमा पनि कुशल फल क्रमशः फैलिँदै र वृहत् हुँदै जान्छ । त्यसैले प्रश्नन्ता र उत्साह उत्पन्न गरी कुशल प्रणिधान गर्नुहोस्, भन्न चाहन्छु ।

दोस्रो, विपश्यनाको वास्तविक परिचय—

यसरी वज्रधर लघु उपदेशद्वारा प्रथम पूर्व-अभ्यास विरक्तभाव ध्यानको पाउ, दोस्रो पूर्व-अभ्यस भक्तिभाव ध्यानको शिर र तेस्रो चञ्चलहीन ध्यानको मौल गरी तीन विषयहरू बताइसकेँ । अब विपश्यनाको उपदेश ‘कल्पनाको स्वभाव धर्मकाय हो’ भन्ने बारे बताउँछु । त्यसैगरी आर्य शान्तिदेवले भन्नुभएको छ—

शमथ प्रतिसंयुक्त विपश्यनाले,
क्लेशलाई सर्वनाश गर्छ भन्ने बुझेर,

सर्वप्रथम शमथलाई खोज, त्यो पनि

लोकप्रति निरपेक्ष भई अनुरागी हुनुपर्छ ॥ (बोधिचर्यावतार ८/४)

हामीहरू सांसारिक साझा दुःख, जन्म, बुढोपन, रोग, मृत्यु जस्ता आ-आफ्ना दुःखबाट मुक्त हुनु छ। मुक्त हुनलाई के गर्नुपर्छ ? भने, आफूभित्र रहेको क्लेश, राग, द्वेष, मोह (अज्ञानता) आदि निर्मूल पार्नुपर्छ र तिनीहरूलाई शान्त पार्नुपर्छ। कसरी भने, “शमथ प्रतिसंयुक्त विपश्यनाले ॥” भने झैं विपश्यनाद्वारा शान्त पार्नुपर्छ। विपश्यनाद्वारा क्लेशलाई शान्त पार्न सके पनि सम्यक् विपश्यना चित्तमा उत्पन्न हुनलाई शमथमा भर पर्छ। चित्त विभिन्न कल्पनाको छालमा बहकिएर भौँतारियो भने विपश्यनाले दृढ रूपमा बोध गर्न र क्लेश त्याग्न सक्दैन।

त्यसैले चित्तमा कल्पनाको छालहरूलाई शान्त पार्न के गर्नुपर्छ भने आफू भित्र सम्यक् शमथ उत्पन्न गर्नुपर्छ। आर्य शान्तिदेवले—

“शमथ प्रतिसंयुक्त विपश्यनाले ॥”

भन्नुभए झैं चित्तमा सम्यक् विपश्यना उत्पन्न हुनलाई चित्तमा एक नम्बरको अर्थात् उत्कृष्ट शमथ उत्पन्न हुनुपर्छ, भन्नुभएको छ। त्यसैले सर्वप्रथम शमथ राम्रो हुने वा नहुने भन्ने कुरा स्वयम् आफैँमा भर पर्ने कुरा हो।

वास्तवमा अहिले धेरै राम्रो भएको छ किनभने यस धर्तीमा धेरै महापुरुषहरू आगमन हुनुभई उहाँहरूले विशेष उपदेशहरू प्रदान गर्नुभएको छ। ती उपदेशहरूले गर्दा ध्यानको परिचय र ध्यान गर्ने

विधिहरू धेरै प्राप्त भएका छन्। तर केही व्यक्ति भने राम्रोसँग ध्यान गर्न सके पनि त्यसको विस्तार नभएर ठुलो कठिनाइको सामना गरिरहेका छन्।

कठिनाइ आइपर्नुको कारण के हो भने माथि भने झैँ शमथको अभ्यास राम्रो नहुनुको साथै साझा तथा विशेष पूर्व-अभ्यासको मर्ममा राम्ररी भिज्न नसकेर हो। त्यसैले अभ्यासको मूल जड केमा अडिएको छ भन्ने कुरा राम्ररी बुझेर साझा पूर्व-अभ्यास, विशेष पूर्व-अभ्यास र मूल-अभ्यास शमथ ध्यानमा मिहिनेत गरी उत्साह जगाउन सक्नुपर्छ। यसरी स्व-अर्थ र स्व-प्रीतका साथ अभ्यास गर्न सकेमा कुशल फल अवश्य प्राप्त हुन्छ, भन्ने मलाई लाग्छ।

त्यसैले विपश्यनाको उपदेशमा—

*कल्पनाको स्वभाव धर्मकाय हो भन्नुभए झैँ,
केही पनि होइन, तापनि जे पनि उदय भएकोलाई,
विना रोकावट उदय हुने महासाधकलाई,
लोक र निर्वाण अभिन्न बोध गर्न अधिष्ठित गर्नुहोस् ॥*

भन्नुभएको छ। साधारणतया विशाल सूत्र अध्ययनको माध्यमबाट परोक्षमार्गको अभ्यास र गम्भीर गुह्यमन्त्र साधनाको माध्यमबाट प्रत्यक्ष मार्गको अभ्यास गरी दुई भेदहरू छन्। त्यसमध्ये विशाल सूत्रको अभिप्राय अनुसार परोक्षमार्गको सन्दर्भमा, सम्पूर्ण 'संवृत्ति प्रतिभास'हरूप्रतिको राग र पकड (ग्रहण) त्याग्नुपर्छ। त्यसको लागि धर्म र पुद्गल नैरात्मलाई अवबोध गर्नुपर्ने हुन्छ। ती बोध गर्नलाई

महायान ग्रन्थमा सर्वप्रथम, “प्रतिभासहरू सबै बाहिरी रूपमा स्वतः स्थापित नभई, मनको प्रतिभास मात्र हो” भनी दर्साएको छ । त्यसपछि “भित्री मन पनि स्वतः स्थापित नभएकोले शून्यता हो” भनी दर्साएको छ ।

त्यसलाई परोक्ष तर्कद्वारा पुष्टि गरेर चित्तमा विशेष अवबोध उत्पन्न हुने उपाय दर्साउनुभएको हो । विशेष अवबोध दृढ रूपमा उत्पन्न भएपछि समाधिमा क्रमशः लागेर ध्यान गर्दा त्यसले गर्दा स्थिर, स्फटिक र विशुद्ध अनुभूति-अधिगम (ज्ञान) उत्पन्न भएर जान्छ । यसलाई परोक्षमार्ग अभ्यास भनिन्छ ।

‘परोक्षमार्ग’ एक विशाल सूत्र मार्ग हो । उक्त मार्ग अति स्फटिक, स्थिर र राम्रो भएकोले विशिष्ट बोध हुनलाई ठुलो लाभ भए तापनि यो मार्ग अलि लामो छ । किनभने “तीन असङ्ख्य कल्पसम्म पुण्य सम्भार गरेर बुद्धपद प्राप्त गर्नुपर्ने हुन्छ” भन्नुभएको छ । विशेष उपदेशहरू स्पष्ट नदर्साएकोले परोक्षमार्गको दृढ अवबोधद्वारा समाधिको मार्गमा प्रस्थान गर्नु पर्ने हुन्छ । त्यसैले यो मार्ग अलि लामो भएको हो ।

छोटो अथवा द्रुत मार्ग ‘प्रत्यक्षमार्ग’को अभ्यास गर्दा गुह्यमन्त्र बज्रयान महामुद्रा उपदेशद्वारा वास्तविकताको पुष्टि गरिन्छ । प्रत्यक्ष मार्ग अपनाउने क्रममा बाहिरी प्रतिभास ठोस वस्तुहरूको आकृति आदि आ-आफ्नो कर्म-प्रतिभासले गर्दा विभिन्न प्रकारका देखिए तापनि यसलाई परोक्ष मार्गद्वारा जाँच गर्ने नभई आफ्नो चित्तको वास्तविकतालाई नियालेर अवलोकन गरी पुष्टि गरिन्छ । चित्तको वास्तविकतालाई अवलोकन गर्ने बेलामा परोक्ष र अनुमानद्वारा

चिन्तन गर्ने नभई सिधै अर्थात् आफ्नो चित्तलाई नियालेर त्यसको वास्तविक स्वभाव शून्य र स्फटिक भएको प्रत्यक्ष अनुभूति हुने भएकोले, “कल्पनाको स्वभाव धर्मकाय हो” भन्नुभएको हो।

त्यसैले आफूले तर्क विद्याद्वारा परीक्षण नगरेको अवस्थामा कल्पनाको रूपमा उदाउँछ। तर उक्त कल्पनाको स्वभाव कस्तो छ ? पहिले कहाँबाट उत्पन्न भयो ? बिचमा कहाँ अवस्थित भयो ? अन्त्यमा कहाँ जान्छ ? भनी राम्ररी नियाल्दा सर्वप्रथम; उत्पन्न हुने स्थान नभएको, दोस्रोमा; स्थित हुने वा रहने स्थान नभएको, र अन्त्यमा; जाने स्थान पनि नभएको, को रह्यो, को गयो भन्ने नै नभएको कुरा प्रत्यक्ष अनुभव गर्न सकिन्छ। उक्त कल्पना स्वतः विलोप भएर जाने भएकोले ‘कल्पनाको स्वभाव धर्मकाय हो’ भन्नुभएको हो।

तर “केही पनि होइन, तापनि जे पनि उदय भएकोलाई ॥” भने झैं कल्पनाको स्वभाव धर्मकाय भए तापनि विभिन्न कल्पना उत्पन्न हुन्छ। त्यसैले महासाधकहरू जसको कल्पना विना अवरोध उदय हुन्छन् ती विभिन्न वस्तुहरूका वास्तविकता निरोध रहित, स्वभावैले शून्य भएको, अस्तित्वमा भिन्नता नभएको, जस्ताको त्यस्तै प्रत्यक्ष पहिचान गरी वास्तविक सम्यक् अर्थको बोध गर्न अधिष्ठित गर्नुहोस्, भन्नुभएको हो।

तेस्रो, चर्या, भूमि तथा मार्ग दर्साएर प्रणिधान गरिएको—

यसरी साझा पूर्व-अभ्यास, विशेष पूर्व-अभ्यास र मौल शमथ

तथा विपश्यना ध्यानको अभ्यास गर्दा कस्तो फल (नतिजा) प्राप्त हुन्छ ? फल प्राप्त गर्नलाई के उपाय अपनाउनुपर्छ ? त्यसपछि परिणामना र प्रणिधानको माध्यमद्वारा धर्म अभ्यास गर्ने उपाय र आचरण कस्तो हुनुपर्छ ? भन्ने कुरा बताउनुभएको छ ।

यहाँ—

सबै जन्महरूमा सद्गुरुबाट,
नटाडिएर धर्मको यश उपभोग गर्दै,
भूमि तथा मार्गको गुण परिपूर्ण भई,
वज्रधरपद शीघ्र प्राप्त होस् ॥

भन्नुभएको छ । यस्तो अभ्यास गर्नाले अन्त्यमा परम फल सांसारिक दुःखको सागर तरेर वज्रधरपद शीघ्र अर्थात् एकै जुनीमा प्राप्त हुन्छ, भन्नुभएको हो ।

एकै जुनीमा वज्रधरपद प्राप्त गर्न के अभ्यास गर्नुपर्छ ? भने, “भूमि तथा मार्गको गुण परिपूर्ण भई” भन्नुभए झैं दशभूमि^१ र पञ्चमार्ग^२ क्रमबद्ध रूपमा अभ्यास गरी वज्रधरपद प्राप्त गर्नुपर्ने हुन्छ । दशभूमि र पञ्चमार्गमा क्रमबद्ध रूपले कसरी अभ्यास गर्नुपर्छ ? भने, “नटाडिएर धर्मको यश उपभोग गर्दै” भन्नुभए झैं हरपल अभ्यास गर्नाले प्राप्त हुन्छ । त्यसको लागि सद्धर्म श्रवण,

-
- 1) दशभूमिहरू: १. प्रमुदिता, २. विमला, ३. प्रभाकर, ४. अर्चिष्मती, ५. सुदुर्जया, ६. अभिमुक्ति, ७. दुरङ्गमा, ८. अचला, ९. साधुमति र १०. धर्ममेघा ।
2) पञ्च मार्ग: १. सम्भार मार्ग, २. प्रयोग मार्ग, ३. दर्शन मार्ग, ४. भावना मार्ग र ५. अशैक्ष मार्ग ।

चिन्तन र भावना गर्नुपर्छ । ध्यान तथा अभ्यास गरेका कुरालाई नबिसीकन हरेक आचरणमा उतार्नुपर्छ ।

अनि “नटाडिएर धर्मको यश उपभोग गर्दै” भन्नाले सुसम्पन्न सुख र खुसी प्राप्त हुने हेतुको अभ्यास गर्नुपर्छ भन्ने अर्थ हो । सद्धर्मबाट नटाडिने गरी श्रवण, चिन्तन, भावना तीन र व्याख्या, शास्त्रार्थ, रचना तीन आदि कार्यमा मिहिनेत गरेमा त्यसको फल स्वरूप सर्वसम्पन्न सुख तथा खुसीको यश उपभोग गर्न पाइन्छ, भन्नुभएको हो । सङ्क्षिप्तमा भन्नुपर्दा, परम फल प्राप्त गर्न के गर्नुपर्छ भने सद्धर्मबाट कहिल्यै बिछोडिनु हुन्न । यो जुनीमा मात्र नभई हरेक जन्ममा सद्धर्मबाट नटाडिएर सद्धर्मको अभ्यास गर्नुपर्छ, भन्नुभएको हो ।

सद्धर्मको यशलाई उपभोग गर्न के गर्नुपर्छ भने “सबै जन्महरूमा सद्गुरुबाट नटाडिएर” भन्नुभए झैं एउटा सद्गुरु कल्याण मित्रको अनुसरण गर्नुपर्छ । कल्याण मित्रको अनुसरण किन गर्नुपर्छ भने भट्टारक गम्पोपाले ‘सद्धर्म चिन्तामणि मोक्ष रत्नालङ्कार’मा—

“अपरिचित बाटोमा जाँदाको मार्गदर्शक जस्तो हो ।”

भन्नुभएको छ । आफू कहिल्यै नगएको अपरिचित ठाउँमा जाँदा एक जना बाटो देखाउने मान्छे छैन भने बाटो थाहा हुँदैन । यहाँ कल्याण मित्र भनेको बाटो देखाउने व्यक्ति जस्तै भएकोले उहाँको अनुसरण गर्नुपर्छ ।

त्यसैगरी जोखिमपूर्ण तथा डरलाग्दो स्थानमा जाँदा सँगै जाने अङ्गरक्षक जस्तो हो, भन्नुभएको छ । उदाहरणको लागि चोर,

डाँका, बाघ, भालु आदिको भय भएको डरलाग्लो ठाउँमा जाँदा रक्षक चाहिन्छ। त्यसरी नै हामीहरू सर्वज्ञ र मोक्ष प्राप्तिको मार्ग जाने बेलामा कर्म तथा क्लेशको बाधा-अडचनहरू धेरै आइपर्थन्। त्यसैले कर्म तथा क्लेशबाट रक्षा गर्नसक्ने उत्तम गुरु अर्थात् कल्याण मित्रको अनुसरण गर्नुपर्छ।

अनि विशाल नदी तर्ने बेलाको नावी (डुङ्गा चालक) जस्तै हो, भन्नुभएको छ। उदाहरणको लागि, आफू महासमुद्र तर्नु पर्दा एउटा राम्रो पानी जहाज र जहाज चालकको सहयताले तर्नुपर्ने हुन्छ। त्यसरी नै हामीहरू मोक्ष र सर्वज्ञ द्वीपमा जानलाई विभिन्न उपायहरू अपनाउनुपर्ने भएकोले ती उपायहरू देखाउने गुरु अर्थात् कल्याणमित्रको अनुसरण गर्नुपर्छ। त्यसै कारण “सम्पूर्ण जन्महरूमा सद्गुरुसँग बिछोड नहोस्, सद्धर्मबाट नटाडियोस् र त्यसले गर्दा भूमि र मार्गको सम्पूर्ण गुणहरू परिपूर्ण भएर परम फल युगनद्ध वज्रधरपद शीघ्र प्राप्त होस्” भनी चर्या, भूमि तथा मार्ग दर्साउँदै प्रणिधान गर्नुभएको हो।

तेस्रो, ग्रन्थको पृष्ठ—

वज्रधर लघु प्रार्थनाको छोटो व्याख्या तथा देशना गरिसकेँ। माथि बताए झैं वज्रधर लघु प्रार्थनामा विशेष अधिष्ठान तथा आशीर्वाद रहेको छ। विशेष अधिष्ठान मात्र नभई विशेष उपदेश पनि रहेको छ। त्यसैले निरन्तर सधैं यसको पाठ गर्नुपर्छ र अझै पनि यस्तो विशेष उपदेशको पहिचान गरी अभ्यास गर्न सक्षम बन्नुहोस् भनी अनुरोध गर्दछु। धन्यवाद ॥

काष्ठ भेडा वर्षको सातौँ महिना तदनुसार सन् २०१५ सालमा क्यानडाको भ्यन्कुवारमा अवस्थित ठाङ्गु गोन्पामा 'नर्थ अमेरिका काग्यु मोन्लम महाप्रणिधान'का क्रममा वज्रधर लघु प्रार्थनाको धर्मदेशनाको अडियो रेकर्डलाई हाम्रा गुम्बाका टुल्कु दाम्क्षोले लिपिबद्ध गर्नुभएछ । यसमा ग्रन्थको मूल शब्द (प्रार्थना श्लोकहरू) र विषय रूपरेखा राखेको छु । यस लघु ग्रन्थ बौद्ध शिक्षा तथा प्राणी हितको हेतु बनोस् भनी प्रणिधानका साथ पवित्र तीर्थस्थल नमोबुद्ध ठाङ्गु टाशी याङ्चे गोन्पामा सन् २०२२ मे २५ तारिखको दिन ठाङ्गु टुल्कुद्वारा लिखित । सर्वमंगलम् ॥

(वज्रधर लघु प्रार्थना सरल भाषामा व्याख्यायित मोक्ष मार्गदर्शन नामक यो शास्त्र परम पूजनीय क्याब्जे योङ्जिन खेन्छेन ठाङ्गु रिन्पोछे नब्बे वर्षको उमेरमा नाथ स्ययम्को वाक्बाट पवित्र तीर्थस्थल नमोबुद्ध ठाङ्गु टाशी याङ्चे गोन्पामा सन् २०२२ अगस्ट १८ तारिख बिहीबारको दिन शिक्षण तथा आगम प्रदान गरी कृपा गर्नुभयो ।)

(परम पूजनीय नवौँ खेन्छेन ठाङ्गु रिन्पोछेद्वारा रचित 'वज्रधर लघु प्रार्थना सरल भाषामा व्याख्यायित मोक्ष मार्गदर्शन' नामक यो शास्त्र रिन्पोछेको शिष्य अल्प ज्ञानी म डोडुप ग्याल्छेन योन्जनद्वारा पवित्र तीर्थस्थल बौद्ध महाचैत्य नजिक अवस्थित ठाङ्गु टाशी क्षोइलिङ्ग गोन्पामा, भोट पात्रो २१५१ साल एघारौँ महिनाको पूर्णिमाको शुभ दिन तदनुसार सन् २०२५ जनवरी १३ तारिखमा भोट भाषाबाट नेपालीमा अनुवाद समापन भयो ।)

विषय रूपरेखा

वज्रधर लघु प्रार्थना सरल भाषामा व्याख्यायित मोक्ष मार्गदर्शन नामक शास्त्र दर्साउँदा तीन भेदहरू छन् ।

क) ग्रन्थको सुरुवात,	06
ख) मूल ग्रन्थ र	10
ग) ग्रन्थको पृष्ठ ।	36

पहिलो, ग्रन्थको सुरुवातमा दुई उपभेदहरू छन् ।

१. अभिवादन र	06
२. रचनाकारको महत्ता गुणको उल्लेख ।	09

दोस्रो, मूल ग्रन्थ दर्साउँदा तीन;

१. उपदेश परम्पराको महत्ता उल्लेख,	10
२. महत्तायुक्त मूल उपदेशपद र	15
३. चर्या, भूमि तथा मार्ग दर्साएर प्रार्थना गरिएको ।	33

दोस्रो, महत्तायुक्त मूल उपदेशपद दर्साउँदा दुई;

१. सङ्क्षिप्तमा उल्लेख, र	15
२. विस्तृतमा व्याख्या ।	16

दोस्रो, विस्तृतमा व्याख्या गर्दा चार;

१. साझा पूर्व-अभ्यास विरक्तभाव ध्यानको पाउ,	16
२. विशेष पूर्व-अभ्यासमा श्रद्धा-भक्तिभाव ध्यानको शिर,	22
३. मूल विषयमा शमथको परिचय, र	26
४. विपश्यनको परिचय ।	28

चौथो, विपश्यनाको परिचयमा दुई;

१. प्रशङ्गवश अभिवादन र	28
२. विपश्यनाको वास्तविक परिचय ।	29