अष्टश्लोकी मतिशोधन अभ्यास
(लाङ्री थाङ्पाको)

जो चिन्तामणि रत्नदेखि पनि झन्, उत्तम छ सतकार्य त्यों,
सारा सत्वहरु सबैपनि सदा, कल्याण गर्नु त हो ।
त्यो गर्ने जब मित्रदेखि प्रण ली, संकल्प गर्छु भने,
ति सम्पूर्ण सजीवलाई म सधैं, प्यारा सकूँ सम्झनै ।१

गर्दा संगत अन्यको वरिपरी, आफू स्वयंलाई नै,
सम्झी तुच्छ सबै मनुष्यहरुमा, जो निम्नतम् आफू नै ।
ठानेरै गहिराइमा हृदयको, भित्री तहैबाट नै,
सारालाई सधैं म उत्तम तथा, प्यारा सकूँ सम्झनै ।२

गर्दा कर्म सबै जहा पनि सधैं, यो चित्तसन्तान नै,
हेरु क्लेश उदाउँछन् जब त्यहाँ, आफनो अरुको पनि
ती हुन घातक कर्मलाई खतरा, भन्ने बुझि चित्तमै,
सोझै ती संग सामना गरी स्वयम्, पन्छाउँ मैले सधैं ।३

ठूला पाप र क्लेश बाट अतिनै, पीडा प्रति प्रेरित,
सारा दुष्टस्वभाव का जति, सत्वैहरु देखिंदा ।
तीनलाई म अमूल्य रत्नहरुनै, पाए समानै गरी,
ती दुर्लभ्य अमूल्य बस्तु म सकूँ, ऐले ग्रहण गर्न नै ।४

ईर्ष्याको बशमा परेर अरुले, गाली र बेइजजत,
गर्दै दुर्व्यवहार गर्दछ भने, गाली र त्यो कष्टता ।
आफैले म ग्रहण गरेर सजिलै, हार्न सकूँ जीत नै,
अर्कालाई दिनै समर्थ म बनूँ, सन्देह केही न ली ।५

मैले साथ दिई गरेर सहयोग, जसलाई लाभान्वितै,
पारें आश गरें निकै कि उसले, गर्ला भलो नै भनी ।
त्यसको लौ विपरीत ठिक गहिरो, चोटै पुऱ्यायो भने,
उसलाई म सकूँ पवित्र गुरुको, रुपमा सधैं हेर्न नै ।६

प्रत्यक्षैसंग वा परोक्षसंग होस्, संक्षेपमा यो जुनी,
भावी जीवनका सबै सुखहरु, मातृ सबैमा दिई
आमाको सबै कष्ट दु:खहरु औ, पीडाहरु लाई नै,
मैले गोप्य गरी लिऊँ सबै खिची, बँकी नराखी कुनै ।७

जो धर्महरु अष्टलौकिक भए, तिन्को छ जो धारणा,
त्यसदेखि नभएर दूषित कुनै, बेला पनि भावना ।।
द्वारा धर्महरु बुझिकन सबै, मायासमान् सम्झदै,
यो संसार स्वरुप बन्धन छिनी, प्राप्ती गर्दै मोक्ष नै ।८

यसबाट प्राप्त पुण्यका प्राणी सर्वमङ्गल होऊन् । यो पुस्तक धार्मिक पुस्तक भएकोले, खुट्टाले नकुल्चीनु, नफाल्नु र मान मर्यादा सहित राख्नु र प्रत्येक दिन एक एक पटक पाठगर्नु होला भनि अनुरोध गर्दछु ।

गुरु खेन्पो [illegible]
श्री [illegible] धर्म सेन्टर स्वयम्भू
फोन [illegible]
मोबाइल - [illegible]
email:- khenpova_@hotmail.com

Scanned with CamScanner