विपश्यना

साधकहरुका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५५१ | २०६४ भाद्र | वर्ष २४ अङ्क ५

धम्मवाणी

न हेतदत्थाय मतस्स होति, यं जीवितत्थं परपोरिसानं ।
मतम्हि रुण्णं न यसो न लोक्यं, न वण्णितं समण ब्राह्मणेहि ॥

थेरगाथा, महाकप्पिन-५५४

रोएर न मरेको ब्यक्तिको भलो हुन्छ न जीवितहरूको । दुबैको हानि नै हुन्छ । मर्ने ब्यक्तिको लागि रोएर न यश बढ्छ न चित्तशुद्धि नै हुन्छ । त्यसैले श्रमण र ब्राह्मणहरू यसलाई राम्रो भन्दैनन्, यसको प्रशंसा गर्दैनन् ।

भाइ राधेश्यामलाई बिदा

मेरो पूज्य बुबा श्री गोपीरामजीको जेठो दाजु अर्थात् मेरो ठूलो बुबा श्री द्वारीकादासजी बूढो भईसकेको थियो । उहाँको उमेर पाकिसकेको थियो र शरीर पनि प्राय अस्वस्थ्य हुन्थ्यो । उहाँको छोरो थिएन । उहाँको सातजना छोरीहरु मात्र थिइन् । मेरो बुबालाई यही कुराको चिन्ता थियो कि उहाँको एकजना पनि छोरो छैन्, अत: उहाँको वंश कसरी चल्छ ? यसै चिन्ताले मेरो बुबाले आफ्नो जेठो छोरा बालकृष्णलाई मेरो ठूलो बुबा श्री रामेश्वरजीलाई गोद दिए, किनकि उहाँको कुनै सन्तान नै थिएन । न कोही छोरा थियो, न कोही छोरी थिइन् । मेरो बुबालाई आफ्ना दाजुहरु प्रति असीम आदरभाव थियो । आफ्नो दाजु द्वारीकादासजीलाई यस दु:खबाट मुक्त गर्नको लागि उहाँले मलाई गोद दिने निश्चय गर्नु भयो । यो सन् १९३७ को कुरा थियो, त्यतिबेला म तेह्र वर्षको थिएँ । कुनै शिशुलाई आफ्नो जन्मदाता र जन्मजननीबाट टाढा कोही अन्य ब्यक्तिलाई गोद दिनु सजिलो होला तर तेह्र वर्षको उमेरमा यो म कल्पना गर्नु पनि गाह्रो मान्थें । मेरो दाजु बाबूलाल म भन्दा डेढ-दुई वर्षले जेठो थियो तर हामी जुम्ल्याहा झैं संग-संगै रहन्थ्यौं । मलाई जन्म दिने मेरो आमा, सधैं वात्सल्यभावले ओत-प्रोत रहनु हुन्थ्यो । उहाँको प्रेम म प्रति र मेरो उहाँ प्रति अति नै थियो । यस सानो उमेरमा पनि वर्षमा एक-दुई पटक मलाई माईग्रेनको असह्य आक्रमण हुन्थ्यो । यसको कारण मेरी आमा अति दु:खी हुन्थिन् । यस्तो अवस्थामा मेरो टाउको आफ्नो काखमा राखेर कहिले तातो घ्यू, कहिले बदामको तेलले टाउको थपथपाँउनु हुन्थ्यो । उहाँले यसरी थपथपाँउदा आश्चर्य पूर्वक मलाई सन्चो हुन्थ्यो । केही समयमा नै मेरो टाउकोमा झनझनाहट शुरु हुन्थ्यो, जुन विस्तारै सारा शरीर मा फैलिन्थ्यो । यो एक प्रकारको आगामी विपश्यनाको पूर्वाभास थियो, जुन मेरी आमाको ममतापूर्ण स्पर्शले महसूस हुन्थ्यो । यस पछि दुखाई हराँउदथ्यो र आमाको काखमा टाउको राखेपछि त्यहीं निदाउँथें । ममतामयी आमाको आँसुले भरिएको चेहरामा मुस्कान छाउँथ्यो । यस्ती आमाबाट टाढा जाने कुरा मलाई असह्य हुन्थ्यो ।

एकदिन बुबाले आफ्नो दाइलाई दु:खमुक्त गर्नको लागि आफ्नो जिम्मेवारी मलाई बुझाउनु भयो । ठूलो बुबा उमेरमा मेरो बुबा भन्दा धेरै वर्षले जेठो थियो । उहाँ बुबालाई धेरै माया गर्नु हुन्थ्यो । व्यापार गर्ने तरिका सिकाउनु हुन्थ्यो र जब समस्या आईपर्दथ्यो तब आफै सुल्झाउनु हुन्थ्यो । बुबालाई सानो-तिनो सजिलो काम दिएर प्रसन्न पार्नु हुन्थ्यो । प्राय सबै गाह्रो व्यापारिक काम जस्तो हप्तौं सम्म उत्तरी प्रदेशमा रहेर कपडा बेच्ने आदि स्वयं गर्नु हुन्थ्यो । अब उहाँलाई एउटा छोरोको आवश्कता छ । तिमीलाई पाएर उहाँ खुसी हुनेछन् । हामी सबैजना एउटै घरमा त बस्छौं, साथै रहन्छौं र पछि पनि रहनेछौं । तिमी हामी भन्दा अलग हुन लागेको त होइन नि ।

आफ्नो दाजुको प्रति उहाँको असीम श्रद्धा र उहाँको उपकारबाट व्याप्त कुरा सुनेर मैले अलिकति पनि विरोध गर्न सकिन । फेरि मैले सोचें कि मेरो ठूलो बुबा देवता झैं शान्त प्रकृतिको व्यक्ति हुनुहुन्छ र ठूली आमा कोही देवीको सजीव मूर्ति झैं सधैं शान्त हुन्थिन् । मैले पछिका समयमा पनि उहाँले कहिले ठूलो स्वरमा कुरा गरेको सुनिन् । मेरो बुबाको कुरा पनि बुझें आखिरमा हामी सबै एक साथ त बस्ने हो । दाई बालकृष्ण झैं टाढासम्म जानु पर्ने त होइन । त्यसैले मैले मेरो बुबाको कुरालाई स्वीकार गरें ।

गोद लिएको करिब एक-डेढ वर्ष पछि ठूली आमाले राधेश्यामलाई जन्म दिनुभयो । यो देखेर मेरो मन अति प्रसन्न भयो । एकदिन मैले मेरो बुबालाई आग्रह गरें कि अब ठूलो बुबाको वंश चलाउन उहाँलाई पुत्र प्राप्त भइसक्यो, अब मलाई फिर्ता लिनुहोस् । मलाई त्यहाँ कुनै दु:ख थिएन तर मेरी आमा अलिकति पर रहेको पनि म सहन सक्दिन थिएँ । यस पटक बुबा अलि कठोर हुनुभयो । तिमीलाई थाहा नै छ ठूलो बुबा कति बिरामी हुनुहुन्छ, उहाँको केही गरी मृत्यु भईहाल्यो भने के हुन्छ । (साँच्चै यस्को करीब एक वर्ष पछि नै उहाँको मृत्यु भयो ।) त्यसपछि त झन् जिम्मेवारी राम्ररी सम्हाल्नु पर्‍यो । आफ्नो ठूलो बुबाको परिवारको रेखदेख गर्नुछ, उनीहरुको सेवा गर्नुछ । आफ्नो जिम्मेवारीबाट पर भाग्नु हुँदैन । मैले जुन जिम्मा तिमीलाई दिएँ त्यो राम्ररी सोचेर दिएको छु । त्यसलाई पूरा गर्नु तिम्रो कर्तव्य हो ।

सानै उमेरदेखि म मा रामचरित मानसको गहिरो प्रभाव थियो । आमा-बुबालाई छोडेर वनवास गएका रामलाई सम्झी सम्झी मेरो मन पितृभक्तिको आदर्श भावले ओतप्रोत हुन्थ्यो । सारा राजपाट छोडेर वनमा निवास गर्नु कुनै सानो कुरा होइन । तर बुबाको आज्ञा त बुबाको आज्ञा नै थियो ।

राजीवलोचन राम चले, तजि बापको राज बटाऊ की नाई । .. यस पदलाई गाउँदा-गाउँदा म विह्वल हुन्थें । आज मेरो बुबाको आज्ञा छ कि म उहाँको दाजुको परिवारको सेवा गरुँ । अब यही नै मेरो लागि सौभाग्यको कुरा छ । मैले उहाँको आज्ञा मानें । यसपछि कहिल्यै पनि मेरो मनमा आफ्नो ममतामयी आमाको

Downloaded from http://www.dhamma.digital

काखमा फर्कने विचार आएन ।

सन् १९४० मा मेट्रिक सम्मको पढाई सकेर म काममा लागें र दुई वर्ष बित्दा नबित्दै जापानको युद्धको कारण बर्मा छोड्नु पऱ्यो । भारतमा आएर अत्यतं दु:खको जीवन जिऊनु पऱ्यो, किनकि धेरै सम्पत्ति त बर्मामा नै छुटेको थियो । भारतमा आएर एकतर्फ नयाँ कामको खोजीमा लागें त अर्को तर्फ ठूली आमा र उहाँको परिवारको रेखदेखका साथै राधेश्यामलाई पढाईमा लगाएँ । ऊ पढाईमा एकदमै राम्रो थियो । कुशाग्रबुद्धिको थियो, अत: सजिलै अगाडी बढ्दै गयो । व्यापार गर्नको लागि दक्षिण भागमा बसें त्यहाँ पनि उसको पढाई छुट्नपाएन । फेरि जापानको युद्ध पछि बर्मामा फर्के त्यहाँ पनि उसको पढाई गरें । उसको इच्छा इन्जीनियर बन्ने थियो । मेट्रिक परीक्षामा बर्मामा सबैभन्दा बढी अंक ल्याएर सरकारले छात्रवृत्ति दिएर पनि मैले कलेजमा पढ्न पाएको थिएन । अत: मैले एउटा निश्चय गरें कि राधेश्यामको पढाईमा कुनै बाधा दिने छैन् । उस्को इच्छा अनुसार जति मनलाग्छ त्यति पढोस् । केही समय पछि उसले पिलानीको बिड्ला कलेजबाट इन्जीजियरिगं गरे र बर्मा आएर व्यापारमा मलाई साथ दिए ।

एक पटक फेरि बर्मा छोडेर भारत जानु पऱ्यो, ऊ व्यापार गर्न परिवारसंगै रहे । बर्मामा गुरुदेवको आर्शिवाद लिएर सन् १९६९ मा विपश्यना सिकाउने उत्तरदायित्व लिएर म भारत आएँ । शिविर पनि सञ्चालन हुन थाल्यो । तर यो जिम्मेवारी कसरी निभाउने मलाई चिन्ता थियो । यसै बीच बोधगयामा शिविर लगाइरहेको समयमा पूज्य गुरुदेवको मृत्युको सूचना आयो । तब मैले त्यहीं दश दिनको स्वयं शिविर गरें र त्यस पछि एउटा निश्चय गरें कि अब व्यापार, परिवार आदि सबै प्रकारको जिम्मेवारीहरुबाट मुक्त रहेर आफ्नो बाँकी जीवन विपश्यनामा नै बिताउनु पर्छ । मैले यस संकल्पको बारेमा मेरो दाजु-भाइहरुलाई लेखें । अरु दाजु-भाइहरुबाट उत्साह बर्धक उत्तर पाएँ, परन्तु राधेश्याम र सानो भाई गौरीशंकर तुरन्त बोधगया आईपुगे र मलाई आश्वासन दिए कि व्यापार र परिवारको कुनै चिन्ता लिनु पर्दैन् । तपाईं धर्मकार्यमा लागिरहनुस् । म त्यसपछि निश्चित भएर धर्मकार्यमा लागिरहें । यस काममा भाई राधेश्यामको पूरा सहयोग थियो । उसले आफ्नो काम धन्धाको जिम्मेवारी निभाउनुका साथै विपश्यनाको हर क्षेत्रमा यथाशक्ति सहयोग दिंदैरहे । यसको सबैभन्दा ठूलो सहयोग म सँधैं सम्झनेछु र सबै विपश्वी साधकहरु पनि सम्झनेछन् । उस्ले मेरो एउटा प्रबल धर्म कामनालाई पूरा गरेको थियो । भारतले हराएको विपश्यना विद्या बर्माबाट फर्किएको छ र यहाँ आएपछि फलेको-फूलेको छ । त्यस्तै भगवान बुद्धको मूल वाणी पनि भारतमा प्रकाशित होस् र यसबाट अधिक भन्दा अधिक मानिसहरुले लाभ प्राप्त गर्न सकुन् । यस कामको लागि 'विपश्यना विशोधन विन्यास' को गठन गऱ्यो र राधेश्यामले यसको सञ्चालन गर्ने जिम्मेवारी सम्हाले ।

यस काममा एउटा समस्या आईपऱ्यो । त्रिपिटकको सबै साहित्य तयार भईसकेपछि पनि छाप्न सकेको थिएन । यस कामको जिम्मा लिएकाहरु सबै असफल भए । आखिरमा राधेश्यामले यसको जिम्मा लिए । र त्रिपिटकको सम्पूर्ण साहित्य अत्यन्त सुन्दर ढंगले छापेर अत्यन्त सुन्दर किताबको रुपमा प्रकाशित गरे । यो भारतको लागि उसको महान देन हो ।

सारा त्रिपिटक तथा त्यस सम्बन्धित समस्त पालि सहित्यको सीडी-रोम बनाउने काम उसले आफ्नो जिम्मा लिए र उस्ले राम्ररी त्यसलाई निभाए । सीडी-रोममा यस्तो प्रोग्राम बनाए जसबाट एशियाका सात वटा लिपिहरुबाट प्रकाशन गर्ने काम पनि गर्न सकुन् र चाहेमा अलग-अलग सीडी-रोम पनि तयार गर्न सकुन् । उनले यस्तो सर्च प्रोग्राम बनाए जसबाट सारा त्रिपिटकको अनेक प्रकारले शोधकार्य गर्न सकुन् । अर्को महत्वपूर्ण कार्य, जुन जुन विपश्यना सम्बन्धी पुस्तकहरु तयार भए ती-ती जिम्मेदारी पूर्वक छापेर प्रकाशन गराउँदै रहे । यस प्रकार विपश्यनाको विपुल साहित्यको सुन्दर प्रकाशन गरेर महान पूण्य संचित गरे । घरमा हामी सँगै रहन्थ्यौं । त्यसैले प्रकाशनको हरेक क्षेत्रको काममा मेरो निर्देशनलाई पूर्णतया पालना गर्थे ।

अहिले केही दिन अगाडि मात्रै एउटा यस्तो आवश्यक काम आईपऱ्यो कि दुईवटा पुस्तिका एक हप्ता भित्रमा छापेर प्रकाशित गर्नु पर्थ्यो । पुस्तिका म लेख्दै थिएँ तर अस्वस्थ भएको कारणले पूरा गर्न सकेको थिएन । समयमा कसरी प्रकाशित गर्न सकिन्छ ? राधेश्यामले यसलाई छापेर प्रकाशन गर्ने जिम्मा लिए । तर पहिला निर्णय गरेको कार्यक्रम अनुसार ऊ भोपाल जानु पर्थ्यो । त्यहाँ जाँदा जाँदै उस्ले मलाई आश्वसन दिंदै भन्यो, सबै ठीक छ, तपाईं चिन्ता नगर्नुस् । तपाईं लेखेर प्रेसमा पठाई दिनुस् । दुई दिनमा नै पुस्तिका प्रकाशित हुनेछन् । मलाई पत्यार लागेको थिएन कि कसरी हुन् सक्छ ? मुम्बई छोडेर भोपाल पुग्नु भन्दा अगाडी नै उसको मृत्यु भयो । अन्तमा पनि यही भने कि चिन्ता नलिनु, पुस्तिका तयार हुनेछन् । साँच्चिकै उनको मृत्यु भएको दुई दिन पछि नै उसको सहयोगी प्रेसले मेरो इच्छा अनुसार दुबै पुस्तिका तयार गरेर मेरो हातमा राखिदिए ।

धर्मको क्षेत्रमा आफ्नो जिम्मेदारी निभाउँदै उस्ले आफ्नो अन्त गरे । उसले धर्मको क्षेत्रमा जुन सेवा दिए ती सबै उसको भावी भवयात्रामा सहयोगी हुनेछन् । ऊ प्रगति गर्दै मुक्ति मार्ग तर्फ अगाडी बढुन्, यही धर्म कामना छ, मङ्गल कामना छ, कल्याण कामना छ ।

(साभार: हिन्दी विपश्यना पत्रिका, फाल्गुण पूर्णिमा, २००७)

कल्याण मित्र
स.ना.गो

मंगलमयी कृतज्ञता

कृतज्ञताको भाव धर्मको अपरिहार्य अंग हो । कृतघ्नता धर्म शुन्यता अथवा अधर्मको प्रतीक हो । विश्वका सबै सम्प्रदायका धार्मिक भावनामा कृतज्ञताको एक विशिष्ट स्थान हुन्छ ।

सौभाग्यले म जुन देशमा जन्में, जुन परिवारमा हुर्के, जहाँका मानिसहरु माभ्र बसें त्यहाँ कृतज्ञताको महत्व त्यत्तिकै छ ।

म सानो छँदाको एउटा घटना सम्भ्रना आउँछ । म त्यस्तै चार -पाँच वर्षको उमेर हुँदा होला, त्यस समय परिवारका सबै सदस्यहरु कुनै धार्मिक अनुष्ठान पूरा गर्नका लागि ब्रह्मदेशबाट आफ्नो पूर्वजहरुको जन्मभूमि राजस्थानमा आएका थिए । त्यहाँ तीनै दाजुभाइले आफ्ना बुजुर्गहरुले बनाउनु भएको भत्किन लागेको घरको बदलामा नयाँ घर बनाउने निर्णय गरे । यो काम पूरा गर्नको लागि मेरो ठूलोबुबा आफ्नो परिवार सहित त्यहीं बस्नुभयो । मेरो आमा बुबाले मलाई पनि त्यहीं छाडेर जानुभयो । फूपू पनि त्यहीं बस्नुभयो ।

चांदा फूपू बाल-विधवा हुनुहुन्थ्यो । उनको घरमा कोही पनि थिएन । केही दिन ससुरालीमा दु:ख पूर्वक ब्यतीत गरेर पछि जीवनभरको लागि माईतमा आएर बस्नुभयो । माईतमा पनि हजुर आमाको स्वर्गीय भैसकेको थियो, उनका चार सन्तान मध्ये चांदा फूपू सबभन्दा जेष्ठ थिइन् । त्यस समयमा मेरो बुबा सानै थियो ठूला बुबाहरु पनि वयस्क भइसकेको थिएन । तैपनि हजुरबुबाले पूर्नविवाह गर्नुभएन, जीवनभर विदुर नै रहिरह्यो । हुनत त्यससमयमा पूर्नविवाह गर्ने प्रचलन

Downloaded from http://www.dhamma.digital

निक्कै प्रचलित थियो । अत: बुबा तथा दुईजना ठूलो बुबाको पालन पोषणको सारा जिम्मा चादां फूपूले नै सम्भाल्नुभएको थियो । उहाँ अलि कडा मिजासको हुनुहुन्थ्यो । तर बच्चाहरुको प्रति उनको ममता अधिक थियो ।

फूपूले मलाई नजिकैको एउटा स्कूलमा भर्ना गर्नुभयो । त्यो सानो भत्किन लागेको मन्दिर थियो, माझमा एउटा सानो चोक थियो । यही नै स्कूल थियो । यहाँ मेरो उमेरका २०-२५ बालक पढ्दथ्यो । गुरुजी एकजना बृढ सज्जन हुनुहुन्थ्यो, उहाँको एउटा आँखा कानो थियो । लौरो टेकी हिँड्नुहुन्थ्यो । उहाँको नाम के हो राम्ररी सम्झना भएन तर हामी “कासु गुरुजी” भनेर सम्बोधन गर्दथ्यौं । उहाँको पढाउने ढंग आफ्नै किसिमको थियो, यसैको लागि उहाँ प्रसिद्ध थियो । उहाँले छ: महिनामा नै हामीलाई पूरावर्णमाला र बाऱ्हखह्री कण्ठ गराउनु भयो । एकदेखि सयसम्मको गीन्ती र एकदेखि १० सम्मको गुणनफल र त्यसपछि साढेएक, साढेदुई, साढेतीनको गुणनफल पनि कण्ठष्ट गराइदिनु भयो । जसबाट पछिका क्लासमा पढ्न मलाई निक्कै सजिलो भयो ।

उहाँको कण्ठ गराउने आफ्नै तरिका थियो, जुन एकदम आकर्षक थियो । आजकलको नर्सरीमा पढाइनेभन्दा अधिक असर कारक थियो । वर्णमालाका प्रत्येक अक्षरको लागि लोकगीत जस्तै टुक्का हुन्थ्यो, जुन मधुर लयमा गाइन्थ्यो । छ: महीना पछि माण्डलेको स्कूलमा पढें । त्यहाँ पढाउने तरिका भिन्दै थियो । त्यसैले पूरानो पढाईको गीतको बोल विस्तारै बिर्सदै गयो । आज पनि ती गीतका केही बोल सम्झना आउँछ ।

दिनहुँ एउटै गीतबाट पढाई शुरु हुन्थ्यो, जस्को पहिलो बोल थियो– “सीधो बरणो” अर्थ बुझे पनि नबुझे पनि यसै गीत गाएर पढाई शुरु गर्नुमा बढो रमाइलो हुन्थ्यो । वर्णमालाको पढाईमा गाउने गीतको पहिलो बोल थियो- “कक्को कोडको” यो ‘क’ वर्णको लागि थियो । त्यस्तै, “गग्गो गोरी गाय” यो ‘ग’ वर्णको लागि थियो । अन्य वर्णलाई के के भनिन्थ्यो बिर्सिसकें । एउटा वर्ण सम्झना छ किनकि त्यस्मा गीतको साथसाथै एकदुई पाइला दौडेको जस्तो अभिनय गर्नु पर्थ्यो । त्यो थियो ‘त’ वर्गको अन्तिम अक्षर ‘न’ । जस्को बोल थियो– “आगे नन्नो भाग्यो जाय” ।

त्यस्तै प्रकारले गणना शुरु हुन्थ्यो “एक्यावली एक दूवै दो” भनेर, अन्तमा गीत वडो नाटकीय ढंगले सकिन्थ्यो “एकै उपर बिंदी दो गिणै गिणाय पूरे सौ” भनेर ।

हामी यो पाठ बडो मजाले गाँउथ्यौं त्यसैले कण्ठष्ट गर्न निक्कै सजिलो थियो ।

मलाई सम्झना छ, गर्मीको मौसम थियो राजस्थानमा जति जाडो हुन्थ्यो त्यति नै गर्मी पनि हुन्थ्यो । धेरै गर्मी हुनाको कारण स्कूलमा दिउँसो दुई घण्टा सुत्ने समय दिइथ्यो । सबै बच्चाहरु मन्दिरको पेटीमा सुत्दथ्यो । सुत्ने समय सकिएपछि घण्टी बजाइन्थ्यो र पुन: सबैजना पाठ घोक्न शुरु गर्थ्यौं । परन्तु त्यस समयमा पनि गर्मी त्यति नै भइरहन्थ्यो । त्यसैले केही अल्छी बच्चाहरु नउठीकन सुतीनै रहन्थ्यो । बूढा गुरुजी केही चालपाउदैनथे । तर बसैले भनिदियो भने अथवा गरुजी आफै उठेर हेर्नुभयो भने ती बच्चाहरुलाई बेस्कन पिट्नु हुन्थ्यो । आफ्ना आमाबाबुको करले मात्र तिनीहरु पढ्न आउँथे अन्यथा तिनीहरुलाई पढ्ने इच्छा थिएन । तिनीहरु गुरुजीको पिटाई खान्थे । गुरुजी पनि अरुलाई पिट्नुहुन्नथ्यो केवल तिनीहरुलाई नै पिट्थे त्यसैले गुरुजीदेखि उनीहरु रिसाउँथे । अत: ती उपद्रवी बच्चाहरुले गुरुजीलाई जिसक्याउन एउटा कविता बनाएका थिए ।

साँझ घर फर्किने बेलामा ती बच्चाहरु सबै मिलेर गीत गाउँदै जिस्क्याउँदै जान्थे । विस्तारै अन्य एक दुईजना बच्चाहरुले पनि उनीहरुको साथ दिन थाले । बार बार सुन्दा सुन्दा गीतको पंक्ति मलाई पनि सम्झना भयो । सायद कहिले काहीं बिर्सेर मैले पनि उनीहरुको साथ दिएको हुँला ।

दिनहुँ स्कूलबाट फर्किएपछि फूपू स्नेहपूर्वक सोध्नुहुन्थ्यो कि आज के सिकेर आयौ ? म जति सिक्दथें ती सबै दोहोराउँथें । उनी एकदम प्रसन्न भएर काखमा लिनुहुन्थ्यो अनी अंगालोमार्थ्यो । आँखा भरी खुशीका आँसु बरबर निकाल्दै म्वाई खाएर टाउको सुमसुमाउँथ्यो यी सबै कार्य मलाई एकदम मनपर्थ्यो ।

एकदिन स्कूलबाट फर्किएपछि उहाँले सँधै झै सोध्नु भयो कि “आज के पढेर आयौ ?” मैले सिधै ती उपद्रवी बच्चाहरुको कविता सुनाएँ । सुन्ने वित्तिकै फूपूको आँखा रीसले रातो भयो । “के भनिस् ?” जोड्ले कराउनुभयो ।

फूपू अलि रिसालु स्वभावको हुनुहुन्थ्यो, उहाँ रिसाउँदा ठुलीआमाहरु र आमा डरले थरथर काँप्नुहुन्थ्यो परन्तु हामी बच्चाहरुलाई भने अधिक स्नेह दिनुभयो, हामी देखि कहिल्यै रिसाउनु भएन । पहिलो पटक म देखि यसरी रिसाएको देख्दा मेरो मन काँप्यो, म बिस्तारै बोल्न थालें, “केही बच्चाहरु यसरी गाउँथ्यो, सुन्दा सुन्दा मलाई पनि कण्ठ भयो ।”

फूपूको चेहरा विस्तारै शीतल भयो, सदा झैं उनको बात्सल्य प्रेम भरेर आयो र मलाई काखमा लिएर विस्तारै सम्झाउनुभयो, “हेर छोरा, आफ्नो गुरुको बारेमा यस्तो नराम्रो कुरा गर्नुहुन्न । यस्ले ठूलो पाप लाग्छ । यस्तो पापी बच्चाले कहिले पनि विद्या आर्जन गर्न पाउँदैन । कासु गुरु तिमीहरुलाई यस्तो प्रेमपूर्वक सिकाउनुहुन्छ परन्तु तिमी उस्को उपकार मान्दैनौ । उल्टा अन्य बच्चाहरुको लै लैमा लागेर गाली दिन्छौ ? तिमीलाई कसरी पढ्न आउँछ ल ? अरुको उपकार यसरी भुल्नु हुँदैन ।”

यत्तिकैमा उहाँलाई एउटा पुरानो घटना सम्झना आयो, उहाँको आँखा रसाउन थाले । उहाँ भन्दै जानुभयो, “धेरै वर्ष अगाडी मैले साऱ्है दु:खी, गरीबी दिन बिताएको छु । परिवारमा कमाउने व्यक्ति कोही पनि थिएन । घरमा एकछाक खानलाई रोटी पनि थिएन त्यस समय म ठूलो घरको छोरी, ठूलो घरकी बुहारी कसैको सामु कसरी हात फैलाउने ? अरुहरूको घरमा गएर गहुँ पिस्न ल्याउँथे । जाँतोमा गहुँ पिसेर दिन्थें । यसबाट पाएको ज्यालाले परिवारको पेट पाल्थें । पछि दिन बदल्दै गयो । तर आजपनि जबजब ती दिनहरु सम्झना आउँछ, उनीहरुको उपकार सम्झना आउँछ । हेर छोरा, कसैको पनि उपकार बिर्सनु हुँदैन । चाहे एकमुठ्ठी पीठो नै ज्याला पाए पनि तिनीहरुको उपकार नै हो । कासु गुरुजी त तिमीलाई विद्या दिनुहुन्छ जुन त्यस्तो अनमोल छ । विद्याभन्दा ठूलो अरु के धन होला ? तिमी भने उहाँको उपकार भूलेर उनको प्रति यस्तो नराम्रो अपशब्द प्रयोग गर्ने ?

दु:खी हृदयबाट निक्लेका फूपूको स्नेहमयी उपदेशले मेरा आँखा पनि रसाउँदै आए । मैले भनें, फूपू अब यस्तो गल्ती कहिल्यै गर्दिन । फूपूले तुरुन्त नै कासु गुरुजीसंग क्षमा माग्नको लागि उहाँकँहा लैजानु भयो । मैले उहाँको खुट्टा छोएर माफी मागें । भविष्यमा अब उपरान्त यस्तो निन्दा बचन नबोल्ने बचन दिएँ । उहाँले बडो प्रेमपूर्वक मेरो टाउको सुम्सुमाउँदै भन्नुभयो “यस्मा तिम्रो दोष छैन् । बदमास बच्चाहरूको संगत यस्तै हुन्छ । खराब बच्चाहरुको संगत कहिल्यै पनि गर्नुहुँदैन । यस्ता बच्चाहरुबाट जहिले पनि टाढा रहनुपर्छ ।”

गुरुजी मदेखि नरिसाएको देखेर म खुसी भएँ । फूपू पनि खुसी

Downloaded from http://www.dhamma.digital

नै हुनुहुन्थ्यो ।

कासु गुरुजीलाई मैले जुन अपशब्द भनेको थिएँ त्यो वास्तवमा अनजानमा नै भनेको थिएँ । गुरुजीको प्रति मेरो मनमा अलिकति पनि अनादरको भाव थिएन । थाहा नपाइकन मेरो मुखबाट निस्केको भए पनि कति पापकर्म हुनगयो । मेरो मनमा फूपूले भर्नुभएको कृतज्ञताको काल्याणकारी शिक्षाको सानो बिऊ पछि साऱ्है कल्याणकारी सिद्ध भयो ।

केही समय पछिनै कासु गुरुजीको देहान्त भयो ती वदमास बच्चाहरुले कासु मरेकोले खुब भयो भनेर गीत गाए, खुशीयाली मनाए । ती वदमास बच्चाहरुको यस्तो व्यवहारले मलाई दु:ख लाग्यो । बच्चामा पाएको यो कृतज्ञता - धर्मको पावन विऊ ठूलो भएपछि झन फल्यो झन फूल्यो । जब विपश्यनाको सम्पर्कमा आएँ भगवान बुद्धको वाणीमा पनि कृतज्ञतालाई उत्तम मंगल - धर्म र दुर्लभ - धर्म मानेको पाउँदा अधिक प्रसन्न भएँ । उहाँले भन्नु भएको छ -

- इमे द्वे पुग्गला दुल्लभा लोलस्मिं ।

संसारमा यी दुई पुद्‌गल दुर्लभ छन् ।

- यो च पुब्बकारी

जो कसैलाई उपकार गरेर बदलामा केही पाउने इच्छा गर्दैन, उपकार केवल उपकारको लागि नै गर्दछ ।

- यो त कतञ्जु कतवेदी

जो कृतज्ञ छ, कृतवेदी छ ।

बच्चादेखि सुन्दै आएको कृतज्ञताको दुर्लभ - धर्म भगवान बुद्धको विपश्यना विद्या पाएर झन पुष्ट भयो ।

पुष्ट भयो कृतज्ञता उन भगवान बुद्ध प्रति जस्ले विपश्यना - विद्यालाई पूवर्जीवित गर्नुभयो र जीवनभर करुण चित्तले, विना कुनै भेद-भावले सबैलाई वितरीत गर्दै रहनु भयो । कृतज्ञता आचार्य परम्पराका ती सन्तहरु प्रति जस्ले यसलाई शुद्ध रुपमा जीउँदो राखीरह्यो र कृतज्ञता परम गुरुदेव प्रति जस्ले आफ्नो वात्सल्य भावले यो अनमोल रत्न मलाई दिनुभयो ।

कृतज्ञता साँच्चै नै उत्तम - मंगल धर्म हो । दुर्लभ धर्म हो । यो पुष्ट भइरह्यो भने नै मंगल नै मंगल हुन्छ, कल्याण नै कल्याण हुन्छ ।

(साभार: हिन्दी विपश्यना पत्रिका, पौष पूर्णिमा १९९६) — कल्याण मित्र स.ना.गो

धर्म गाथा

हिन्दी

नमन करुँ मैं बुद्ध को, कैसे करुणागार ।
दु:ख मिटावन पथ दिया, सुखी करन संसार ॥
याद करुँ जब बुद्ध की, करुणा अमित अपार ।
तन मन पुलकित हो उठे, चित्त छाए आभार ॥
नमन करुँ गुरुदेव को, कैसे संत सुजान ।
कितने करुणा चित्त से, दिया धरम का दान ॥
बोधिसत्व गुरुदेव ने, पकडी मेरी बांह ।
मुक्ति विधायक पथ दिया, धर्म स्तूप की छांह ॥
बाहर बाहर भटकते, जीवन रहा गँवाय ।
धन्य भाग । गुरुवर मिले, सत्पथ दिया दिखाय ॥
गुरुवर ! अंतरजगत में, जगी सत्य की ज्योत ।
हुआ उजाला धर्मका, मिला शान्ति का स्रोत ॥

मंगल कामना सहित
पारमिता ट्रेडिङ्ग कम्पनी लि.
काठमाडौं, फोन ४२७४१४७
विक्रेता : शीशा र आल्मोनियम च्यानल

हिन्दी

जन जन में जगे धरम, सुधरे जग व्यवहार ।
बैर भाव सारा मिटे, रहे प्यार ही प्यार ॥
शुद्ध धर्म जैसा मिला, वैसा सब पा जायँ ।
मेरे मन के शान्ति सुख, जन जन मन छा जायँ ॥
सुख छाय इस जगत में, दुखिया रहे न कोय ।
जन जन में जगे धरम, जन जन सुखिया होय ॥
शुद्ध धर्म जन में जगे, दूर होय संताप ।
निर्भय हों, निर्वैर हों, सभी होयं निष्पाप ॥
दुखियारा संसार है, जन मन बसे विकार ।
जन जन के मन विमल हों, सुखी होय संसार ॥
ना कोई दुर्मन रहे, ना ही द्वेषी होय ।
जन जन का कल्याण हो, जन जन मंगल होय ॥

मंगल कामना सहित
सीताराम गोकुल मिल्क लि.
काठमाडौं, फोन ४३३०७८८
विक्रेता : दुग्ध तथा दुग्ध पदार्थ

सम्पादक : रोशनी शाक्य, *प्रकाशक :* नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ४३७१६५५, ४३७१००७ २०६४ भाद्र
सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. ब. नं. १२८९६, काठमाडौं । फोन : ४२२५४९०, ४२२३९६८, ४२४८९४९, ४२५०५८१, email : nvc@htp.com.np
मुद्रक : न्यू नेपाल प्रेस, प्रधान कार्यालय फोन : ४४३ ४८५०, ४४३ ४७५३; शाखा कार्यालय फोन : ४२५ ९०३२, ४२५ ९४५०, फ्याक्स : (+९७७-१) ४२५८६७८

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२

● आजीवन शुल्क रू. २००/-

साधकको नाम : ....

ठेगाना : ....

....

....

Downloaded from http://www.dhamma.digital