विपश्यना

साधकहरूका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४० वैशाख २०५३ वर्ष १२ अ° १

धम्मवाणी

यथा संकारधानस्मिं उज्झितस्मिं महापथे ।
पदुमं तत्थ जायेथ सुचिगन्धं मनोरमं ॥
एवं संकारभूतेसु अन्धभूते पुथुज्जने ।
अतिरोचति पञ्ञाय सम्मासम्बुद्धसावको ॥

धम्मपद - ४÷१५-१६

जसरी सडकको किनारामा फोहरको थुप्रोबाट स्वच्छ, सुगन्धित, मनोरम पद्म उत्पन्न हुन्छ, भगवान सम्यक् सम्बुद्धको श्रावक पनि त्यसरी नै प्रज्ञाको कारण पृथगजनहरूको माझ अत्यन्त शोभायमान हुन्छ ।

बुद्ध र बिम्बिसार

हिलोमा कमल फुल्या

बज्जिहरूको बिशाल राजधानी वैशाली, जन कोलाहलले भरपुर थियो। वैशाली एकतन्त्र नभएर प्रजातन्त्र राज्य, राज्य-सभाका सबै सदस्य राजाको पदद्वारा सुशोभित थियो । त्यसैले राजनगर विभिन्न महल, भवन, फूलबारी, बगैंचाले सुन्दर-सुशोभित थियो । फूलवारीमा रातको समय रातकी रानी र दिनमा कमल फूल्दथ्यो । बगैंचामा विभिन्न प्रकारका फलफूलका रूखहरूले भरिरहन्थे, नगरको शोभा यसबाट थप सुन्दर बन्न पुगेको थियो । सारा बज्जि राज्य धन-धान्यले परिपूर्ण थियो । नगरको सारा वातावरण विलास-वैभवको मादक तरङ्गले तरङ्गित थियो ।

नगर बाहिर एउटा आँपको बगैंचा थियो । एक विहान बगैंचाको माली रेखदेखको लागि निस्के। एउटा ठूलो आँपको रूखमुनी एउटी शिशु रोइरहेकी थिइन्, यो देखेर माली चकित भए। कुनै कठोर हृदय भएकी आमाले मलमूत्र सरह छोडेर गएकी होली । ती कन्या निश्चय नै कुनै राजघरानाकी ब्यभिचारिणी नारीकी अवैध सन्तान थिई अथवा कुनै गणीकाको अवांछित पुत्री थिई। ती अबोध बच्चीको अनुहारमा सौन्दर्यको प्रभाव झल्किरहेको थियो । मालीले उनीलाई बोकेर आफ्नो घरमा लिएर आयो । मालिनी निसन्तान, सन्तानको भोको थिईन् । बच्चीलाई देखे पछि उनको मनमा वात्सल्य फुट्यो। उनको छाती भिज्यो। उनले शिशुलाई आफ्नो छातीमा टाँसेर चुम्यो । कस्ती निर्दयी आमा जसले जन्म दिनासाथै आफ्नो हृदयको टुक्रालाई यसरी चुँडालेर फ्याँकी दिईन्। असल यही भयो कि π कुनै हिंसक पशुको आहार बनेन । मानौं यी बिशाल आँपको रूखले नै उनीलाई सुरक्षीत गऱ्यो, त्यसैले मालिनीले उनको नाम अम्बपाली राखिन्। ठूली भएपछि उनले धेरै नै आँपको बोट रोपेर हुर्काए, यस अर्थमा पनि कन्याको नाम अम्बपाली सार्थक भयो ।

मालिनीले कन्यालाई बडो मायाले पालिन् । ती चन्द्रमाको टुक्रालाई मालिनीको मायाले श्रीवृद्धि प्राप्त भयो । जसरी उनको बगैंचाको कोपिलाहरू समय भएपछि प्रफुल्लित भएर फुल्दथे, त्यसरी नै यी कन्या अत्यन्त सौन्दर्य बालिकाबाट किशोरी र किशोरीबाट नवयुवतीको रूपमा प्रफुल्लित हुँदै गईन् । शुक्लपक्ष द्वितीयाको चन्द्रमा पूर्णिमाको परिपूर्ण चन्द्रमा बनिन्। उनीले नृत्य विद्या सिकिन् र त्यसमा पारंगत भइन्। वाद्यविद्या सिकिन् र त्यसमा प्रवीन् भइन्, संगीत विद्या सिकिन र त्यसमा पनि दक्ष भइन्। यसप्रकार अनेक ललित-कलामा निपूर्णता हासिल गरिन् । यी सबैले उनको असीम सौन्दर्यमा विशेष सुभाष छरी दियो ।

प्रजातन्त्र राजघरानाका चञ्चल युवकहरूको दृष्टि अम्बपालीमा पऱ्यो । उनलाई पाउन सबै लालायित भए । आफ्नो बनाउन आतुर भए। धेरैको इच्छा परस्परको प्रतिस्पर्धामा बदल्यो, प्रतिस्पर्धा परस्पर को प्रतिद्वन्दितामा बदल्यो र यी परस्परको झगडाले नगरको र राष्ट्रको सुरक्षा, शान्तिलाई खतरामा पारिदियो । ठूलाबडाले सुल्झाउन खोजे तर असफल भए । त्यसैले सबै मिलेर फैसला गरे कि उनी कुनै एकजनाको नभएर **सब्बेसु होतु** अर्थात् सबैको होस् । कुनै एउटा घरकी बधू नभएर नगरबधू होस्, जनपद बधू होस्। कुनै एउटा घरको कुलशोभिनी नभएर नगरशोभिनी होस्। जनपदशोभिनी होस्। अत: सबैले मिलेर उनलाई जनपद कल्याणीको पदमा स्थापित गरे ।

जनताको सर्वश्रेष्ठ सुन्दरीको लागि यो पद निश्चित गरिएको हुन्थ्यो । राज्यले जनपदकल्याणीको एक रातको मूल्य पचास मुद्रा निश्चित गऱ्यो जुन त्यस समयको मूल्य अनुसार ज्यादै धेरै थियो ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

आम्बपाली (आम्रपाली) लाई यो निर्णय नराम्रो लागने । जनपद - सुन्दरीको पदमा सुशोभित हुनु राम्रो नै लाग्यो । उनी आफ्नो पेशामा खुशी थिइन् । दिनपर दिन उनको रूप-शोभाको प्रसिद्धि फैलन थाल्यो । अनी उनकै कारणले वैशाली नगर र बज्जिहरूको जनपदको शोभा-प्रसिद्धि बढ्न थाले । उनको लागि मानिसहरू वैशाली आउन थाले नजिकैको मगध गणतन्त्रको राजगृह नगरको निगमपति कुनै राजकार्यले वैशाली आयो । त्यहाँ उसले अम्बपालीको प्रशंसा सुन्यो । ऊ उनीलाई हेर्न गयो । फर्केर गएर मगध नरेश बिम्बिसार लाई सबै विवरण सुनायो । बिम्बिसार त्यो बेलासम्म भगवान बुद्धको सम्पर्कमा आएको थिएन । हुनत ऊ नवयौवन अवस्था नाघीसकेको थियो । राज्यसत्ताको नशा त थियो नै, काम-नशा पनि कम थिएन । कहिंबाट कुनै रूपसुन्दरीको चर्चा सुन्यो कि ऊ उनलाई प्राप्त गर्नको लागि कामातुर हुन्थे । एकजना शासकको अपार शक्ति हुन्छ तर त्यो उसको राज्यसम्म मात्र सिमित रहन्छ । अर्काको राज्यमा उसको प्रवेशले पनि खलवली मचाउने कारण बन्न सक्थ्यो । त्यसैले यस्तो अवस्थामा ऊ भेष बदलेर नै प्रवेश गर्दथ्यो । अवन्ति गणतन्त्रको राजधानी उज्जैन नगरको जनपदकल्याणी पद्मावती कहाँ यस्तै प्रकार छद्म भेषमा पुगेको थियो । त्यहाँ त उनलाई अरू धेरै राज्यहरू पार गरेर जानु पर्दथ्यो । तर बज्जी गणतन्त्र त छिमेकमै थियो । वैशाली राजनगर केही योजन पर नै अवस्थित थियो । ऊ एक दुई जना साथिसंग भेष बदलेर वैशाली पुग्यो र त्यसको मूल्य चुकाएर उसले एकरात अम्बपालीसंग विताए । उसबाट अम्बपालीको गर्भ रह्यो । उसले अम्बपालीलाई आफ्नो सही परिचय बताएको थियो । त्यसकारण गर्भिणी भएपछि अम्बपालीले यो कुराको सूचना मगध नरेशकहाँ पठाइन् । बिम्बिसारले उनको भरण-पोषणको लागि आवश्यक धन पठाउने प्रबन्ध मिलाई दियो । समय पुरा भएपछि अम्बपालीको प्रसव भयो । उनीले एक बालकको जन्म दिइन् । बिम्बिसारले त्यो छोराको नाम राख्यो - विमल कौंडण्य ।

बिम्बिसारले पद्मावतीलाई आफ्नो छोरा अभयकुमार राजगृहको राजमहलमा पालन-पोषणको लागि पठाउने आदेश दिएको थियो । पद्मावतीले यसैं गरिन् । परन्तु विमल कौंडण्य आफ्नो आमा अम्बपालीको साथमै रहे । हुन सक्छ मगध नरेशले उसको मांग गरेको थियो तर अम्बपालीलाई पुत्र वियोग स्वीकार थिएन ।

जवान भएपछि विमल कौंडण्य वैशालीमा भगवान बुद्धको सम्पर्कमा आयो । भन्न सकिएन कि उसलाई भगवान बुद्धतिर मोड्न बिम्बिसारको कतिको हात थियो, हुनत ऊ आफ्नो सबै परिवार भगवानको शिक्षाबाट लाभान्वित भएको देख्न चाहन्थ्यो । विमल कौंडण्य राजगृहको राजमहलमा गएन बरु आफ्नो आमासंगै वैशालीमा रह्यो । त्यसैले धेरै संभावना यस कुरामा थियो कि वैशालीको नै कुनै परिचितको माध्यमबाट भगवानको सम्पर्कमा आएको थियो । त्यो बेलासम्म वैशालीमा भगवान बुद्धको ज्यादै ख्याति फैलिसकेको थियो । धन-धान्यले परिपूर्ण वैशाली लिच्छवी गणराज्यमा एकपल्ट केही वर्षको लागि अनिकाल भयो । धेरै संख्यामा भोको असहाय मानिसहरू मर्न थाले । भोकले मर्नेहरूको संख्या यति बढे कि लाश उठाउन पनि गाऱ्हो भयो । सारा शहर सडेको लाशले भरपुर भयो । यसले धेरै रोग फैल्यो । यस्तो दयनीय अवस्थामा वैशालीका राजाहरूले राजगृहबाट भगवान बुद्धलाई आफूकहाँ आमन्त्रित गरे । सौभाग्यले वैशालीमा उनले पाऊ राख्नासाथै सारा उपद्रव टाढा भागे । अनिकाल सहकालमा बदल्यो, नगर रोगमुक्त भयो । अरू उपद्रव पनि टाढा भागे । मानिसहरूले सन्तोषको श्वास फेरे । यस घटनाले वैशालीमा भगवान बुद्धलाई ज्यादै प्रसिद्धि प्राप्त भयो । दिन परदिन मानिसहरू उनको कल्याणी शिक्षातिर मोड्न लागे । त्यसैले यही अनुमान गर्न उचित हुन्छ कि विमल कौंडण्य प्रभूत पारमीको धनी भएको कारणले युवावस्थामा प्रवेश भएपछि श्वतः भगवान प्रति आकर्षित भयो । उनको उपदेशले प्रभावित भई आफ्नो वात्सल्यमयी आमा अम्बपालीलाई छोडेर घरबाट बेघर भई शिर मुण्डन गरेर भगवान कहाँ प्रव्रजित भयो ।

भगवानले उसलाई उसको अनुकूल विपश्यना साधना सिकाए जसको अभ्यास गर्दा गर्दै चाडैं नै ऊ अरहन्त भयो । अरहन्त भएपछि उसले आफ्नो हर्ष उद्गार अनेक अर्थ लाग्ने श्लेष भाषामा अभिव्यक्त गऱ्यो ।

दुम्हो जाय उप्पन्नो ।

द्रुम माने रूखको नाममा चिन्हिने अर्थात अम्वपालीको कोखबाट उत्पन्न । द्रुमका धेरै जरा र शाखा हुन्छन् अम्बापालीको पनि धेरै पति र धेरै पुत्र भए । यो अर्थमा पनि यो श्लेष शब्द उपयुक्त भयो ।

जातो पण्डर केतुना ।

- श्वेत छत्रको पुत्र अर्थात बिम्बिसारको पुत्र । त्यो बेलाको भारतमा राजा-महाराजा श्वेत छत्र ओद्थे जुन कि समय वित्दै गएपछि सुनौलो जरीले सजिएको रातो रंगको छत्र हुन पुग्यो । परन्तु छिमेकी ब्रम्ह देशमा भारतको पुरानो परम्परा अझ पनि चलिरहेको छ । झल्लरदार श्वेत छत्र त्यहाँ आजकल पनि राज्य शासकको प्रतिक हो ।

केतुहा - माने अहंकाररुपी केतुको नष्ट गर्नेवाला,

केतुनायेव - माने यी केतुद्वारा माने मारसंग युद्ध गर्न सक्ने प्रज्ञाद्वारा, यो धर्म ध्वजाद्वारा जसलाई "**धम्मोहि इसीनं**

Downloaded from http://www.dhamma.digital

धजा" भनियो माने ऋषीहरूको ध्वजा धर्म नै हो, यस्तो धर्म ध्वजा-द्वारा - **महाकेतुपधंसयि** ।

- पापको महान ध्वजा धारण गरेको पापी मारलाई हरायो, माने अरहन्त अवस्था प्राप्त गऱ्यो ।

जसरी कुनै हीलो भएको फोहोर तलाउमा सुन्दर, सुगन्धित कमल उम्रेर आयो उस्तै नै एकजना गणिकाको कोखबाट यो भावी अरहन्त उत्पन्न भयो । अम्बपालीको कोख धन्य भयो, बिम्बिसारको पितृत्व धन्य भयो । धन्य भयो दुवैको संयोगबाट उत्पन्न विमल कौंडण्य । धन्य भयो भगवान बुद्धको धर्म-देशना ।

यस्तो कल्याण सबैको होस् !

(साभार:विपश्यना हिन्दी पत्रिका, ज्येष्ठ पूर्णिमा, १९९३)

कल्याण मित्र
स.ना.गो.

प्रश्न – उत्तर

(सार्वजनिक प्रवचनमा पुज्य गुरुजीसंग सोधिएको प्रश्नको उत्तर)

प्रश्न - यदि कुनै मानिसले आफ्नो ज्यान बचाउन आफूमाथि हमला गरेको हिंसक जनावरलाई मार्छ भने के त्यो मानिसलाई प्राणी हिंसाको पाप लाग्छ ?

उत्तर - हत्या त हत्या हो । कसैको चित्त पूर्ण रूपले निर्मल छ भने उसमा मैत्री नै मैत्री, करूणा नै करूणा ब्याप्त हुन्छ । यदि कुनै जनावरले हमला गऱ्यो भने पनि त्यस प्रति मैत्री र करूणा नै जाग्छ र त्यतिबेला हिंसकभन्दा हिंसक जनावर पनि आफैं शान्त हुन्छ । त्यसैले हमला गर्दैन । तर जबसम्म त्यो अवस्थामा पुग्दैनौं, तबसम्म आफ्नो रक्षाको लागि केही त गर्नैपर्छ । तर त्यसो गर्दा मनमा क्रोध नआओस्, द्वेष नआओस्, त्यस्को प्रयत्न गर्नुपर्छ । त्यो प्राणीप्रति मङ्गल कामना गर्दै त्यस्तो काम गर्नुपर्छ ।

प्रश्न - जब कुनै शील पालन गर्ने ब्यक्तिले कुनै भागेर आएको ब्यक्तिलाई शरण दिन्छ र त्यसलाई मार्न भनि खोज्दै आएको कोही ब्यक्तिले त्यस भागेर आएको ब्यक्तिको बारेमा सोधपुछ गऱ्यो भने के जवाफ दिने ? सत्य बोलेमा त्यो भागेर आएको ब्यक्तिको ज्यान जान्छ र झूटो बोलेमा शीलको पालना हुँदैन ।

उत्तर - धैरै राम्रो प्रश्न छ । जीवनमा यस्तो भइरहन्छ । यसको निर्णय प्रत्येक ब्यक्तिले परिस्थिति अनुसार आफ्नो चित्तको अवस्थालाई हेरेर लिनुपर्छ । मेरो चित्तको चेतना कस्तो छ ? कतै मैले झूटो बोलेर कसैलाई ठग्न त लागेको छैन ? कसैलाई हानी त पुऱ्याउन लागेको छैन ? यदि यस्तो चेतना छ भने यसबाट बच्नु पर्छ र यदि यस्तो चेतना छैन र परिस्थितिवश झूटो नै बोल्नु पर्ने भयो भने त्यसलाई त्यति ठूलो दोष मानिंदैन । तर पनि प्रत्येक पल्ट जब झूटो बोल्छ, त्यसको कुनै न कुनै न्यायिकरण गरी नै हाल्छ । मलाई यस्तो परिस्थितिमा झूटो बोल्नु पऱ्यो । के गर्ने ? झूटो नबोलेको भए उपाय नै थिएन । तर यस्तो बानी नपरोस्, यस्को लागि होशियार रहनु ।

प्रश्न - यदि कोही ब्यक्तिले पहिले कुनै दुष्कर्म गरेको थियो र अब आफ्नो मनलाई विकार रहित बनाउँछ भने के उसले पहिला गरेको दुर्ष्कमको फल भोगनु पर्छ ?

उत्तर - अवश्य पर्छ । जुन बिउ रोपेको थियो, पहिले कुनै पनि जन्ममा रोपेको होस्, तर त्यसको फल भोग्नु पर्छ नै । जब दुष्कर्मको फल भोग्नु पर्ने हुन्छ तब शरीरमा सम्वेदना जाग्छ, यदि सम्वेदना हेर्न जानेका छौं भने भित्र एक किसिमको दुःखद् सम्वेदना थाहा हुन्छ । त्यसपछि मात्र बाहिर दुर्घटना घट्छ, यो प्रकृतिको नियम हो । त्यो अंकुरित हुने बेलामा भएको सम्वेदनालाई विपश्यनाद्वारा तटस्थ भएर हेऱ्यौं भने त्यसको बल क्षिण हुँदै जान्छ र विस्तारै बाहिर निस्किन्छ । त्यसबाट छुट्कारा पाउँछ । विपश्यनाले यही सिकाउँछ ।

प्रश्न - मूर्ति पूजा गर्नु ठीक हो कि होइन ? विपश्यना गर्नाले नै जीवनमा मुक्ति प्राप्त हुन्छ ?

उत्तर - विपश्यना मुक्तिको लागि नै हो । मूर्ति पूजा खराब होइन । कुनै महापुरुषको अथवा कुनै देवी, देवता, ईश्वर, ब्रह्म कसैको पूजा गरेको होस्, त्यसलाई फूल-पानी चढाउँछौं, नमस्कार गर्छौं । तर त्यस समयमा तिम्रो मनमा हे देवी, हे देवता, हे ईश्वर, हे ब्रह्म मलाई यो देऊ, ऊ देऊ भनेर कामना गरिन्छ भने यो काम लाग्ने भएन । तर त्यो मूर्तिलाई हेरेर, यो किन पूजनीय भयो, यसमा यी सद्गुणहरू छन्, यी सद्गुणहरू म भित्र जागोस्, यदि यस्तो भावना आउँछ भने मूर्ति पूजा कल्याणकारी हुन्छ । यसरी मूर्ति पूजालाई कल्याणकारी बनाऊँ ।

प्रश्न - कर्मकाण्ड र विकारको बारेमा केही बताउने कृपा गर्नोस् ।

उत्तर - पहिले यो बुझ्नुपर्छ - यी कर्मकाण्डहरू किन प्रचलनमा आए ? धेरै जसो कर्मकाण्डहरू गंगोत्रीबाट गंगाको पानी

Downloaded from http://www.dhamma.digital

निस्केको जस्तै स्वच्छ, सफा छन् । तर बग्दै बग्दै जब उचाईबाट तल झर्दै सागरसम्म पुग्छ तब मैलो भइसकेको हुन्छ। त्यसरी नै कुनै कर्मकाण्ड कल्याणकारी रूपमा शुरू भएको थियो होला, तर आज त्यसको रूप बिग्रिंदै बिग्रिंदै यो रूप भयो । हामीले कर्मकाण्डलाई बिग्रिंनु दिनु हुँदैन । स्वच्छ राख्न सकेमा कर्मकाण्ड गर्नुमा कुनै दोष छैन । तर मनलाई निर्मल गर्ने विधालाई भुलेर कर्मकाण्ड गरेर नै मुक्त हुन्छ, यस्तो सोच्यो भने गलत हो ।

प्रश्न - यो धर्मसभामा जति पनि आएका छन्, सबै सम्पन्न वर्ग छन् । विपन्न वर्गको सहभागिताको निम्ति उनीहरूलाई जगाउनको निम्ति, उनीहरूको अध्यात्मिक उत्थानको निम्ति, कस्तो अवसर दिन सक्छौं ? कृपया मार्गदर्शन गर्नोस् ।

उत्तर - धर्म सबैको निम्ति हुन्छ । जुनदिन धर्म केवल सम्पन्न मानिसहरूको मात्र हुन्छ, त्यो दिन धर्म दूषित हुन्छ । सम्पन्न होस् कि विपन्न होस्, हामीलाई त मनको विपन्नताबाट छुट्कारा पाएर मनलाई सम्पन्न गर्नुछ । एउटा धनी मानिस मनले बडो विपन्न छ, एउटा विपन्न ब्यक्ति मनले बडो सम्पन्न हुनसक्छ । सबैको निम्ति बाटो खुल्ला छ । शिविरमा यस्ता थुप्रै मानिसहरू आउँछन्, जो झुपडीमा बस्छन् र विहानदेखि बेलुकासम्म मेहनत गरेर मात्र हातमुख जोड्न सक्छन् । तिनीहरूले बडो त्याग गरेर दश दिनको लागि शिविरमा आउँछन् र त्यही प्राप्त गरेर जान्छन् जुन एउटा धनी ब्यक्तिले प्राप्त गर्छन् । धर्म सबैका लागि समान छ ।

धर्म गाथा

हिन्दी

होश जगे जब धरमका, हो अनित्यका ज्ञान ।
टुटे मोह मरीचिका, पाए पद निर्वाण ॥
जो आए इस जगत में जाएं देर सबेर ।
काया बच पाए नहीं, बने राखकी देर ॥
सुन्दर मनहर रूप पर, था कितना अभिमान ।
खंण्डित हो खंण्डहर हुआ, छुट गये जब प्राण ॥
कितने मादक स्वप्न थे ? कितनी मीठि आश ।
कौन बचा पाए भला ? जब पूरे नहीं हों श्वास ॥
इस नश्वर सन्सार में, शाश्वत रहा न कोय ।
मिले निमन्त्रण मौतका, तो जाना ही होय् ॥
इस अगाध भवसिंधु की, किसने पायी थाह ।
जन्म मरण से छुट कर, होवे स्वयं अथाह ॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
वीरगञ्ज ।

हिन्दी

कर्म हमारा पुत्र है, कर्म हमारा बाप ।
कर्म हमारा रूप है, कर्म स्वयं हम आप ॥
कुशल कर्म मत टाल रे, मत कल पर सरकाय ।
अवसर ऐसा पुण्यका, फिर आये ना आय ॥
जैसे चित्तकी चेतना, वैसा ही फल होय् ।
दुर्मनका फल दुःखद् ही, सुखद् सुमनका होय् ॥
अपने मनका मैल ही, अपना नाश कराय ।
ज्यूँ लोहेका जङ्गही, लोहेको खा जाय ॥
किसीकी पूजा अर्चना ? किससे तू भयभीत ?
तूही तेरा शत्रु है, तू ही तेरा मित ॥
पग पग बढ़ता ही रहे, प्रबल रहे पुरूषार्थ ।
धर्म पंथ दोनों सधें, स्वार्थ और परमार्थ ॥

मंगल कामना सहित
श्री मदनकृष्ण कायस्थ
रोडहाउस क्याफे, ठमेल
फोन नं. २२९१८७

प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ३७१६५५ *२०५३ वैशाख*
सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. ब. नं. १३३, काठमाडौं । फोन : २-२५४९०, २-२३९६८
मुद्रक : नेपाल प्रेस, शुक्रपथ, काठमाडौं, नेपाल। फोन : २२१० ३२, फ्याक्स : (±९७७-१) २२५ ४५०

जि.प्र.का.द.नं. ३८÷५१÷५२
हुलाक द. नं. १४÷५१÷५२

● वार्षिक शुल्क रू. २४÷-

साधकको नाम : ....
ठेगाना : ....
....
....

Downloaded from http://www.dhamma.digital