विपश्यना

साधकहरूका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४० मंसीर २०५३ वर्ष १३ अङ्क ८

धम्मवाणी

यो पाणमतिपातेति मुसावादञ्च भासति ।
लोके अदिन्नं आदयति परदारञ्च गच्छति ॥
सुरामेरय पानञ्च यो नरो अनुयुञ्जति ।
इधेवमेसो लोकस्मिं मूलं खनति अत्तनो ॥

- धम्मपद १८/१२-१३

जो ब्यक्ति प्राणी हत्या गर्दछ, जो झूठो बोली बोल्दछ, जो पराय वस्तु चोर्दछ, जो पराय स्त्री गमन गर्दछ, जो लागू पदार्थ सेवन गर्दछ त्यो ब्यक्ति यही लोकमा आफ्नो जरा खोतल्दछ ।

बुद्ध र बिम्बिसार

राजकुमारी चुन्दी

महाराज बिम्बिसारका सन्तानहरू मध्ये राजकुमार चुन्द र उनकी बहिनी राजकुमारी चुन्दीको विषयमा केही जानकारी प्राप्त भएको छ। आफ्नो पिता महाराज कै कारण राजकुमार चुन्द भगवान प्रति आकर्षित भएका होलान्। उनले भगवान बुद्धको उपदेश सुनेको थियो कि जसको बुद्ध, धर्म र संघ प्रति श्रद्धा हुन्छ र पञ्चशील पालनमा रत्त रहन्छ, त्यसको सद्गति निश्चित छ ।

राजकुमार चुन्दले आफ्नी बहिनी राजकुमारी चुन्दीलाई भगवानको उक्त उपदेश सुनायो। पहिलो पटक सुन्दाखेरि जो कसैलाई पनि यस्तो भान पर्न सक्छ कि यो त सोन्है आना साम्प्रदायिक कुरा हो। बुद्ध, धर्म र संघ प्रति श्रद्धा राख्दैमा किन सद्गति पाउँछ? अन्यमा श्रद्धा राखेमा किन सद्गति हुँदैन यस्तो प्रश्न मनमा आउन सक्छ। राजकुमारीको मनमा पनि यस्तो प्रश्न आयो कि आएन त्यो त स्पष्ट थाहा छैन । परन्तु यो कुरा प्रष्ट छ कि उक्त उपदेशको स्पष्टिकरणको लागि उनी भगवान समक्ष पुगेकी थिइन् ।

भगवान त्यस समयमा राजगृहको वेणुवनको कलन्दक निवापमा विहार गरिरहनु भएको थियो। त्यो उही वेणुवन थियो जुन महाराज बिम्बिसारले बुद्ध प्रमुख भिक्षु संघलाई दान दिएको थियो। राजकुमारी चुन्दी भगवान कहाँ एक्लै गएकी थिइनन् । उनले उनका आफ्ना सहोदरका पाँचसय साथीहरूलाई साथमा लिएर गएकी थिइन्। सम्भवत: यो त्यसबेलाको सम्मान प्रदर्शन गर्ने एक तरिका थियो। बुद्धको प्रति गरिने यस्तो सन्मान प्रदर्शन बुद्धवाणीमा अन्यत्र पनि देख्न सक्दछौं ।

राजकुमारी चुन्दीले भगवानलाई नमस्कार गरिन् र एक छेउ बसिन् र भगवानसंग प्रश्न सोधिन् - भन्ते भगवान ! मैले मेरो भाइ चुन्दबाट सुनेकी थिएँ कि कुनै पनि नर या नारी बुद्ध, धर्म र संघको शरण ग्रहण गरी हिंसा, चोरी, ब्यभिचार, झूठ र लागुपदार्थको सेवनबाट विरक्त रहन्छ भने उसले मृत्यु पश्चात सुगति लाभ गर्छ, दुर्गति होइन ।

बुद्ध, धर्म र संघको शरणमा जानुको अर्थ हुन्छ त्यस प्रति श्रद्धालु हुनु। त्यसकारण उनी पुन: सोधछिन् - कुनै ब्यक्ति शास्ताको प्रति श्रद्धालु हुँदैमा, धर्मको प्रति श्रद्धालु हुँदैमा र संघको प्रति श्रद्धालु हुँदैमा मृत्यु पछि सद्गति नै किन हुन्छ दुर्गति किन हुँदैन । यी प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहुँदै भगवानले जुन स्पष्टिकरण दिनुभयो, त्यो सबै साधकहरूको लागि प्रवल प्रेरणादायक छ ।

उहाँले सम्झाउनुभयो कि तथागत सम्यक् सम्बुद्ध सबै प्राणीहरूमा सर्वश्रेष्ठ हुनुहुन्छ। जो सम्यक् हुन्छ वहाँ सर्वोत्तम अर्थात अग्र नै हुनुहुन्छ। जो सम्यक् सम्बुद्धको प्रति श्रद्धालु हुन्छ ऊ अग्रको प्रति श्रद्धालु हुन्छ। सर्वोत्तम ब्यक्तिको प्रति श्रद्धा हुनुको फल पनि सर्वश्रेष्ठ नै हुन्छ। बस्तुत: सम्यक् सम्बुद्ध प्रति श्रद्धालु हुनु भनेको नै उहाँले बताउनु भएको मार्गमा अघि बढ्नु हो। उहाँले बताउनु भएको मार्ग श्रेष्ठत मुक्तिको मार्ग हो। अत: त्यो मार्गमा अघि बढ्दा श्रेष्ठतम फल प्राप्त गर्नु स्वाभाविक छ ।

फेरि धर्मको बारेमा सम्झाउँदै भन्नुभयो कि इन्द्रिय जगतको सत्यको बारेमा होस् या इन्द्रियातित, यी सबैमा वीतरागता नै सर्वश्रेष्ठ छ, अग्र छ। बीतरागताले ब्यक्तिमा रहेको अहंकारलाई धूलो, पिठो पार्दछ, सारा आसक्तिहरूलाई उत्खनन् गर्दछ । सम्पूर्ण प्यास बुझाइदिन्छ। भवचक्रको मूल छेदन गर्दछ, तृष्णालाई क्षय गर्दछ। त्यस प्रति विराग उत्पन्न गराई निरोध अवस्थासम्म पुऱ्याउँदछ ।

जसबाट निर्वाणको साक्षात्कार हुन्छ। यस्तो वीतरागी धर्मप्रति जसको श्रद्धा हुन्छ उसको सर्वश्रेष्ठ अथवा अग्र प्रति श्रद्धा हुन्छ । अग्र प्रति जसको श्रद्धा हुन्छ उसले अग्र फल नै पाउँदछ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

जति पनि संघका गुणहरू छन्, ती सबमा तथागतको श्रावक संघ सबैभन्दा श्रेष्ठ र अग्र मानिन्छ। तथागतको श्रावक संघ त्यही व्यक्तिहरूको समूह हो जो अरहन्त छन् माने चार मार्गहरू मध्ये कुनै एक लाभ नगरेकाहरू भगवानको श्रावक संघ होइनन्। आर्य हुन् त्यसैले आव्हान गर्न योग्य छन्। अथिति बनाउन, आदर सत्कार गर्न, नमस्कार गर्न योग्य छन्। किनभने तिनीहरू दान गर्नेहरूका लागि सर्वश्रेष्ठ पुण्य क्षेत्र हुन्। जो त्यस्तो संघ प्रति श्रद्धालु हुन्छ ऊ सर्वश्रेष्ठ याने अग्र प्रति श्रद्धालु हुन्छ। जो अग्र प्रति श्रद्धालु हुन्छ उसले अग्र फल नै पाउँछ।

जति पनि शीलहरू छन्, तिनीहरूमा आर्य शील नै अग्र छन्। अर्थात त्यो शील जसको पालना गर्नाले व्यक्ति आर्य बन्छ। जुन अखण्डित छ, छिद्र रहित, दाग रहित, निस्कलंक, निर्मल, शुद्ध छ, जुन समझदार व्यक्तिहरूबाट प्रसंसित छ, जसको प्रति कुनै आसक्ति जाग्दैन। (कुनै पनि शील प्रति आसक्ति जाग्नाले अरू शीलहरूको अवहेलना हुन्छ, जसको कारण समाधि र प्रज्ञाको अभ्यास छुट्छ।) आसक्ति रहित भएमा नै त्यो शील समाधिको परिपूर्णतामा सहायक सिद्ध हुन्छ। यसप्रकार शीलवान व्यक्ति बन्छ। यस्तो आर्य बनाउने शीललाई जसले परिपूर्ण गर्छ त्यसले अग्रतालाई परिपूर्ण पार्छ। जसले अग्रतालाई परिपूर्ण गर्छ त्यसले अग्र फल नै पाउँछ।

यसप्रकार भगवानले सम्झाउनु भयो-

अग्गतो वे पसोनं - जो अग्र प्रति श्रद्धालु हुन्छ,

अग्गं धम्मं विजानतं - अग्र धर्मको जानकार हुन्छ।

बुद्ध जस्तो अग्र प्रति श्रद्धालु हुनुको अर्थ अन्ध-श्रद्धामा डुब्नु होइन। भक्तिको भावावेशमा भूलेर बुद्धले मेरो दुर्गति हुन दिने छैन, मलाई सद्गति नै दिनुहुनेछ, मुक्ति दिनुहुनेछ भन्दै अन्ध भक्तिमा डुब्न थाल्यो भने सही अर्थमा बुद्धको श्रद्धालु भएन। बुद्धको सही श्रद्धालु हो भने उहाँले सुआख्यात (राम्ररी ब्याख्या) गर्नु भएको धर्म प्रति श्रद्धावान भएर त्यसलाई जान्नु पर्छ, बुझ्नु पर्छ र आफ्नो अनुभवमा उतार्नु पर्छ। त्यसैले भन्नु भयो-

अग्गे धम्मे पसन्नानं - अग्र आर्य धर्म प्रति श्रद्धालु भएमा,

विरागूपसमे सुखे - त्यस्तो व्यक्ति विरागता प्रति श्रद्धालु हुन्छ। विकारहरूको उपसमन प्रति श्रद्धालु हुन्छ। परम सुख निर्वाण प्रति श्रद्धालु हुन्छ। श्रद्धालु भएमा नै त्यसलाई धारण गर्नमा प्रयत्नशील हुन्छ।

अग्गे सङ्घे पसन्नानं - अग्र संघ प्रति श्रद्धालु भएमा जसले अग्र दान गर्छ त्यसले,

अग्गं पुण्यं पवड्ढति - अग्र पुण्य लाभ गर्छ। जसले गर्दा,

अग्गं आयु च वण्णो च यसो कित्ति सुखं बलं।

- यसै जीवनमा लौकिय फल प्राप्त हुन्छ। जस्तै - दीर्घायु, प्रसिद्धि, यश, कीर्ति, सुख र बल। यस्ता दानी जव -

अग्ग धम्म समाहिते - अग्र धर्ममा समाहित हुन्छ त मृत्यु पश्चात -

देवभूतो मनुस्सो वा - देव या मनुष्य लोकमा जन्म हुन्छ र धर्मको मार्गमा अघि बढ्दै -

अग्गपत्तो पमोदित - अग्र धर्म निर्वाण लाभ गरी प्रमुदित हुन्छ।

यसप्रकार राजकुमारी चुन्दीलाई सम्प्रदाय विहीन, सार्वजनीन, सनातन धर्मको शिक्षा दिनुभयो।

★★★

कुनै व्यक्ति आफ्नै परिश्रम आफ्नै पुरुषार्थले बुद्ध बन्छ त कुनै पनि सम्प्रदायसंग आवद्ध हुँदैन। आफ्नै पारमिताहरू, त्याग, तपश्या र संयमतासंग आवद्ध भएको हुन्छ। बुद्धत्व कुनै सम्प्रदाय विशेषको मोनोपोलि (एकाधिकारको विषय) होइन। कहिले काहीं यस्तो पनि भएको हुन्छ कि कुनै व्यक्ति आफ्नो जीवनमा कुनै बुद्धको सम्पर्कमा आएको हुँदैन, कुनै बुद्धको उपदेश पनि सुनेको हुँदैन, तापनि आफ्नै समझदारीले शुद्ध शील, समाधि र प्रज्ञाको मार्गमा अग्रसर हुन्छ र बुद्ध बन्छ, शुद्ध बन्छ, मुक्त बन्छ। यस्ता व्यक्तिलाई प्रत्येक बुद्ध अर्थात एकलो बुद्ध भनिन्छ। अतः बुद्धलाई सम्प्रदायको कुनै मतलव हुँदैन। बुद्धले न त कुनै सम्प्रदायको स्थापना गर्छ, न त कुनै स्थापित सम्प्रदायसंग आवद्ध हुन्छ, न त अरूलाई नै सम्प्रदायमा आवद्ध गरिदिन्छ। ऊ स्वयं धर्ममा आवद्ध भएको हुन्छ र अरूलाई पनि धर्ममा नै आवद्ध गरिदिन्छ।

फेरि धर्म पनि यस्तो कि वीतरागताको धर्म। राग भएमा बन्धन हुन्छ नै, दुःख हुन्छ नै, चाहे जो सुकै किन नहोस्। राग छुटेमा बन्धन मुक्त हुन्छ नै, दुःख मुक्त हुन्छ नै चाहे जोसुकै किन नहोस्। वीतरागता कुनै सम्प्रदायको सम्पत्ति होइन। यो त जसले धारण गर्छ उसैको धर्म हो। उसैको लागि कल्याणकारी हुन्छ। यस अर्थमा वीतरागताको धर्म सार्वजनिक हो।

संघ कुनै सम्प्रदाय विशेष गृहत्यागीहरूको समूह होइन। जो आर्य छन् त्यो नै सही अर्थमा संघ हुन्। अनार्यबाट आर्य भयो त कमसेकम स्रोतापन्न त भयो नै, तव नै आर्य भयो अन्यथा भएन। स्रोतापन्न भएपछि मृत्यु पश्चात दुर्गति हुनबाट बच्छ, किनकि उसको सबै प्रकारका अपाय गतिहरू निरुद्ध भैसकेका हुन्छन्। त्यस्तो व्यक्ति कसैको कृपाबाट आर्य बनेको हुँदैन। आफ्नै पुरुषार्थले बनेको हुन्छ। अरूले त बाटोसम्म देखाई दिन सक्छ, कसैले कसैलाई मुक्त गरिदिन सक्दैन। यदि आफूलाई तारक भनि कसैले दावी गरेमा सम्प्रदाय बन्छ। न धर्म सार्वजनीन् हुन सक्छ, न त संघ नै सम्प्रदाय मुक्त रहन सक्छ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

शुद्ध शीलको पालन यसकारण गरिन्छ कि शीलको बलबाट सम्यक समाधि पुष्ट होस् अनि प्रज्ञाको आधारबाट निर्वाणको साक्षात्कार होस् तथा आर्य बन्न सकोस् । जसबाट सद्‌गति स्वत: निश्चित हुन्छ ।

जब कुनै व्यक्ति बुद्धको शरण जान्छ त परम ज्ञानीको शरण जान्छ, अज्ञानीको शरण होइन । जब धर्मको शरण जान्छ त, सनातन सत्यको शरण जान्छ, असत्य कल्पनाको शरण होइन । जब संघको शरण जान्छ त विमुक्त शन्तहरूको शरण जान्छ, भवचक्रमा फसेका असन्तहरूको होइन । जब सम्यक् समाधि, प्रज्ञा र विमुक्ति तर्फ लैजाने आर्य शीलको शरण जान्छ त शुद्ध सदाचारको शरण जान्छ, दूषित दराचारको होइन ।

यस्तो व्यक्ति सद्‌गति परायण नै हुन्छ, दुर्गति परायण होइन ।

त्यसैले साधकहरू ! आउ ! बुद्ध, धर्म र संघको सही अर्थलाई बुझेर श्रद्धा जगाऔं, शील समाधि र प्रज्ञाको अभ्यास गरी आफ्नो कल्याण साधौं ।

(साभार विपश्यना हिन्दी पत्रिका, चैत्र पूर्णिमा, १९९३)

कल्याण मित्र
स.ना.गो.

सही वन्दना

विस्तारै-विस्तारै जनमानसमा विशेष गरेर साधकहरूमा यो कुरा फैलन थाल्यो कि भगवान कुन प्रकारको वन्दनालाई सही वन्दना मान्नु हुन्छ । कस्तो वन्दना उहाँलाई प्रीय छ ? कस्तो वन्दना साधकहरूको लागि मंगलदायिनी छ ? विपश्यना साधनाद्वारा दृढ साधना गरेर मैल सफा गरेमा नै शास्ताको सही सन्मान हुन्छ, उहाँको सही वन्दना हुन्छ । यस्तो भएता पनि लोकजन भगवानको साधारण औपचारिक रूपमा वन्दना गरिरहे । तर यसमा अनेक प्रकार छ । जुन सत्यको प्रमाणित गर्न कोही साधक सही ढंगले वन्दना गर्दथे ।

पच्चीससय वर्षदेखिको स्वस्थ्य परम्परा । साधनाको प्राचीनतम भगवान बुद्धलाई गर्ने सही वन्दनाको यो विधि गुरु-शिष्य परम्पराद्वारा ब्रम्हदेशमा प्रवाहित चल्ने गर्दथ्यो । मसिनो धाराको रूपमा प्रवाहित भइरह्‌यो । परम पूज्य गुरुदेव ऊ वा खिनको जीवनकालमा यस धाराको दर्शन हुन्थ्यो । अधिकांश श्रद्धालु जनता र अनेक नयाँ-नयाँ साधक लोकाचार मेटाउन तीन पटक झुकेर नमस्कार गर्दथे र आफ्नो श्रद्धाञ्जली अर्पित गर्दथे । तर साधकले जब नमस्कार गर्दथे तब शुद्ध परम्परा अनुसार नै गर्नु भनी गुरुदेव सिकाउनु हुन्थ्यो ।

प्रणाम गर्नलाई झुक्नुभन्दा पूर्व आफ्नो शिरको शिर्ष भागमा उदय-व्ययको तरङ्गको अनुभूति गर्नु र अनित्यवोध जगाएर नमस्कार गर्नु । दोस्रो पटक यस उदय ब्यय संवेदनाको आधारमा दु:ख वोध गर्नु र तेस्रो पटक अनात्म बोध जगाएर नमस्कार गर्नु । यस्तो गरेमा मात्र सही नमस्कार भयो अन्यथा होइन । नत्र कर्मकाण्ड मात्र भयो । कहिले काहीं कोही पुरानो साधकले नमस्कार गर्नु हुँदा गुरुदेव सोध्नु हुन्थ्यो "तिमीले कसरी नमस्कार गऱ्यौ ? प्रज्ञा पूर्वक गऱ्यौ कि गरेनौ ?"

कहिले काहीं साधक यन्त्रवत् नमस्कार गरिसके पछि स्वयं होसमा आउँथे तब फेरि प्रज्ञा पूर्वक तीन पटक नमस्कार गर्दथे ।

शरीर र चित्तको प्रपञ्चको अनित्य, दु:ख र अनात्म स्वभावको अनुभूतिको स्तरलाई सम्झेर विपश्वी साधकले सर्वथा निसंगभावले वन्दना गरेमा सही वन्दना, सही पूजा, सही सम्मान हुन्छ ।

एतं बुद्धानं वन्दनं ।

यसमा नै साधकको सही कल्याण निहित हुन्छ ।

धर्मश्रृङ्गमा आगामी महिनाहरूमा सञ्चालन हुने शिविर कार्यक्रम :

१) निम्न कार्यक्रमहरू मध्ये आफूलाई अनुकूल शिविरमा सम्मिलित हुनु पूर्व कृपया आचार संहिता पढ्नुहोस् । कमसेकम दुईहप्ता अगाडि आवेदन-पत्र भरेर व्यवस्थापनमा सम्पर्क राख्नुहोस् ।

२) शिविरको प्रारम्भ शुरूदिनको साँझ हुनेछ र समाप्त अन्तिम दिनको विहान करीव सात बजे हुनेछ । शिविरार्थीहरूलाई अनुरोध छ कि शिविर शुरू हुने दिनमा नै शिविर स्थलमा आउनु होला, त्यसभन्दा अगाडिको वा पछाडिको दिनमा होइन ।

३) शिविरमा आउँदा साथमा टर्च, तन्ना, ओढ्ने (सल) तथा मौसम अनुकूलको लुगा र दैनिक उपयोगका सामानहरू ल्याउन नभूल्नु होला ।

४) शिविरको सञ्चालन पूज्य गुरुजीद्वारा मनोनित सहायक आचार्यबाट हुनेछ ।

५) **बाल शिविर :** बाल शिविरमा सम्मिलित हुनुको लागि आवेदन पत्र भर्नु पर्नेछ । तोकिएको वर्ष भित्रका बालबालिकाहरूलाई मात्र शिविरमा सामेल गराउने भएकोले सो अनुसार आवेदन गर्न अभिभावकहरूमा अनुरोध छ ।

- व्यवस्थापन कार्य सरल बनाउने अभिप्रायले प्रत्येक शिविर मा सय जना शिविरार्थी मात्र सम्मिलित गराइने छ । तसर्थ समयमा नै आवेदन गर्नु होला ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

- बाल-बालिकाको इच्छा भएमा मात्र आवेदन गर्नको लागि उनीहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुहोला ।
- शिविरमा आफ्ना बाल-बालिकाको साथ कोही पनि अभिभावक बस्न पाउनु हुनेछैन ।

डिसेम्बर २९ - जनवरी १
(पौष १४ - १७) - बाल शिविर (१२ - १५ वर्ष)

जनवरी १ - १२
(पौष १७ - २८) - १० दिवसीय

जनवरी १४ - २५
(माघ १ - १२) - १० दिवसीय

जनवरी २७ - ३०
(माघ १४ - १७) - बाल शिविर (८-११ वर्ष)

फ्रेबरी १ - १२
(माघ १९ - फाल्गुण १) - १० दिवसीय

फ्रेबरी १४ - २५
(फाल्गुण ३ - १४) - १० दिवसीय

मार्च १ - १२
(फाल्गुण १८ - २९) - १० दिवसीय

मार्च १४ - २५
(चैत्र १ - १२) - १० दिवसीय

मार्च २६ - २९
(चैत्र १३ - १६) - बाल शिविर (१२ - १५ वर्ष)

धर्म गाथा

हिन्दी

कृपा अनुग्रह से कभी, बुद्ध बने ना कोय ।
यम संयम तप त्याग से, बुद्ध स्वयं ही होय ॥

बुद्ध-बुद्ध सब एक से, किसी, काल के होंय ।
शिक्षा सबकी एक सी, ज्ञान एक सा होय ॥

करें शील पालन सदा, कर समाधि अभ्यास ।
अन्तर में प्रज्ञा जगे, करे दुखोंका नाश ॥

प्रज्ञा शील समाधि ही, शुद्ध धरम का सार ।
काया वाणी चित्त के, सुधर जांय ब्यवहार ॥

सत्य धर्म तो एक ही, सम्प्रदाय अनेक ।
कर्म-काण्ड होवें जुदा, नियम नियति के एक ॥

जीवन अपना ढाल ले, धर्म-नियति अनुकूल ।
मङ्गल ही मङ्गल सधे, कर्म न हों प्रतिकूल ॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
वीरगञ्ज ।

नेपाली

कृपा अनुग्रहले कहिल्यै, बनेन बुद्ध कोही ।
यम संयम त्याग तपस्याले, बन्छ बुद्ध स्वयंही ॥

बुद्ध-बुद्ध सब एकै हुन्, काल चाहे अनेक ।
शिक्षा सबको एकै हुन्, ज्ञान सब एक ॥

शील पालन सदा गर्नु, गर्नु समाधिको अभ्यास ।
अन्तरसम्म प्रज्ञा जागून्, गर्नु दुःखको विनाश ॥

प्रज्ञा शील समाधि नै, शुद्ध धरमको सार ।
काय वाणी चित्तको, सुदृढ होस ब्यवहार ॥

सत्य धर्म त एक नै, सम्प्रदाय अनेक ।
कर्म-काण्ड अलग होउन्, नियम नियतिको एक ॥

जीवन आफ्नो बनाउनु, धर्म नियति अनुकूल ।
मङ्गल ही मङ्गल साधौं, कर्म न होस् प्रतिकूल ॥

मंगल कामना सहित
श्री मदनकृष्ण कायस्थ
रोडहाउस क्याफे, ठमेल
फोन नं. २२११८७

२०५३ मंसीर

सम्पादक : रोशनी शाक्य, *प्रकाशक :* नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ३७१६५५/३७१००७
सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. ब. नं. १३३, काठमाडौं । फोन : २-२५४९०/२-२३९६८/२-४८९४९
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