विपश्यना

साधकहरूका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४०   पौष २०५३   वर्ष १३ अङ्क ९

धम्मवाणी

सीले पतिट्ठाय नरो सपञ्ञो, चित्तं पञ्ञञ्च भावयं ।
आतापी निपको भिक्खु, सो इमं विजटये जटं ॥

विसुद्धिमग्ग

शीलमा प्रतिष्ठित रहेको प्रज्ञावान ब्यक्ति समाधि र विपश्यना भावनाको अभ्यास गर्दछ, यसप्रकार पुरुषार्थ साधक अन्तरमनका आफ्ना गाँठोहरू काट्दछन् ।

बुद्ध र बिम्बिसार

राजकुमार सीलवा

राजा बिम्बिसारका सन्तानहरू मध्येका एक अर्को सन्तान थियो राजकुमार सीलवा । बिम्बिसारका थुप्रै रानीहरू थिए ती मध्ये सीलवा कुन रानीको छोरो हो, त्यो त स्पष्ट छैन । परन्तु राज्यसत्ता लोभी राजकुमार अजातशत्रुले सीलवालाई मार्ने अनेक प्रयत्न गरेका थिए । यसबाट अनुमान गर्न सकिन्छ कि सीलवा एकजना महत्वपूर्ण राजकुमार थियो होला । राजगद्दीको उसको अधिकार अरूको भन्दा बलियो थियो होला, त्यसैले अजातशत्रुले उसलाई आफ्नो बलियो प्रतिद्वन्दी थानेर मार्नको लागि अनेक षडयन्त्रहरू गरिरह्‌यो । परन्तु आफ्नो पून्यपारमीको कारणले सीलवा मृत्युबाट बचिरह्‌यो ।

एकपटक कुनै षडयन्त्रद्वारा राजकुमार सीलवालाई एउटा उन्मत्त चंड हात्तीको पिठ्यूँमा बसाई दियो । ता कि हात्ती क्रुर भएर उसलाई पिठ्यूँबाट तल खसाली कुल्चेर मारीदेओस् । सीलवा भगवान प्रति अत्यन्त श्रद्धालु थियो । उनबाट धर्म सिक्नको लागि कलन्दकर वेणुवन जाने गर्दथ्यो । भगवानलाई थाहा थियो कि यो व्यक्तिमा यही जीवनमा अर्हत हुने पुरा क्षमता छ । भगवानलाई जब यो थाहा भयो कि उसलाई छलपूर्वक प्रमत्त हात्तीको पिठ्यूँमा बसाई दियो तब महामोग्गलायनलाई उसको प्राण बचाउनको निमित्त पठाउनु भयो । आफ्नो मैत्रीवलले उन्मत्त हात्तीलाई शान्त गर्‍यो र राजकुमार सीलवा सहित भगवान कहाँ लिएर आयो । शान्त चित्त भएको हात्ती भगवानको अगाडि घुँडा टेकेर बस्यो र सीलवा हात्तीबाट ओर्लेर भगवानको चरणमा पर्‍यो ।

सीलवा अत्यन्त शीलवान थियो । भगवानले उसलाई सुहाउँदो उपदेश दिएर विपश्यना विद्या सिकाउनु भयो, जसको अभ्यास गरेर केही दिनमा नै ऊ स्रोतापन्न भयो । त्यसपछि ऊ प्रवजित भयो र मगधको राज्य-षडयन्त्रबाट टाढा कोशलदेशको एउटा गुफामा एकान्त अभ्यास गर्नको लागि गयो । केही समयपछि उसले अर्हत अवस्था प्राप्त गर्‍यो ।

अजातशत्रुले जब थाहापायो कि सिलवा फलानो जंगलमा प्रव्रजित भएर बसेको छ, उसले सोच्यो कि मत्युघातबाट बच्नको लागि नौलो अभिनय गरिरहेछ । मौका पाएपछि पुन: फर्केर आई मगध राजगद्दीमा आफ्नो अधिकारको दावा गर्नेछ, अत: यस कसिंगरलाई अहिले नै सफा गर्नु पर्छ । सीलवा विदेशमा थियो । त्यहाँ आफ्नो सैनिक पठाएर उसलाई बन्दी बनाउन सकिंदैनथ्यो । अत: उसलाई मार्नको लागि केही पेशेवर हत्याराहरूको सहयोग लियो । जब सीलवालाई मार्ने नराम्रो उद्देश्य लिएर यी मानिसहरू उसकहाँ पुगे, सीलवाले उनीहरूलाई मैत्री पूर्वक आफूसंगै बसायो र धर्म उपदेश दियो । मैत्रीको तरंगले प्रभावित भएर उनीहरू धर्म सुन्न लागे । शीलवान सीलवाले शीलको महिमाको गीत गायो जुन सौभाग्यले आज पनि हाम्रा लागि सुरक्षित छन् । यी धर्मगीतहरूले पच्चीस सय वर्षदेखि आजसम्म धर्मपन्थीहरूलाई, मुक्ति-मार्गीहरूलाई अत्यन्त प्रेरणा दिइरहेका छन् । आज पनि ती त्यत्तिकै प्रेरणादायक छन्, त्यत्तिकै तरोताजा छन् । आऊ, यी सनातन धर्मवाणीबाट प्रेरणा लिऔं, यसबाट धर्ममयी-शक्ति हासिल गरौं ।

सीलवाले गाइएका शीलका बोल यसप्रकार छन्:-

(१) यहाँ यस लोकमा मुक्तिको मार्गमा लाग्नेहरूले चारित र वारित शीलहरूमा सुरक्षित हुनु पर्दछ । सेवित शीलले सबै मानवी, दिव्य तथा निर्वाणिक सम्पत्ति प्राप्त हुन्छ ।

(२) जसलाई यस लोकमा यश, प्रशंसा र धनलाभ तथा परलोकमा आनन्द लाभ चाहिन्छ, त्यस समझदार ब्यक्तिले आफ्नो शीलको रक्षा गर्नु पर्दछ ।

(३) कायिक, वाचिक दुष्कर्मबाट बचिरहने शीलवान व्यक्तिले धर्माचरणको कारणले धेरैलाई मित्र बनाउँछ । यसको विपरित कायिक, वाचिक दुष्कर्ममा लाग्ने दुश्शील व्यक्ति पापाचरणको कारण आफ्नो मित्रहरूबाट अलग्ग भएर जान्छ र मित्रताको विनाश गर्दछ ।

(४) दुश्शील व्यक्तिले निंदा र अपयश प्राप्त गर्दछन्, परन्तु शीलवान व्यक्तिले सधैं कीर्ति र प्रशंसा प्राप्त गर्दछन् ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

(५) शीलको पालना सबै कुशलताहरूको उद्गम हो, त्यसको प्रतिस्थापित आधार हो, कल्याणको जन्मदाता हो र सबै धर्ममा प्रमुख-प्रधान हो । यसैले शीलको शुद्धतालाई कायम गरौं ।

(६) शील दुराचरणको अगाडि कोरेको सीमा-रेखा हो। शील मनको रक्षक हो। शील चित्तको अधिक प्रसन्नता हो। शील सबै बुद्धको त्यो तीर्थ हो जहाँ सबै दुष्कर्मको मैलो धोई दिन्छ, जहाँबाट अघि बढेर निर्वाणको शान्ति सागरमा डुबुल्की लगाउँछ । यसैले शीलको शुद्धतालाई कायम राखौं ।

(७) शील मारको सेनालाई परास्त गर्ने अतुलनीय बल हो । शील विकारको समूहलाई ध्वस्त गर्ने उत्तम अस्त्र हो । शील धर्मवन्तहरूको आभुषण-अलंकरण हो। शील आफ्नो सुरक्षाको अद्भुत कवच हो ।

(८) विकारमा डुब्नुबाट बच्नको लागि र संसारलाई पार गर्नुको लागि शील एउटा महान नाऊ हो, पुल हो । शील यस्तो मनोरम उत्तम सुगन्ध हो, श्रेष्ठ लेप हो जसको सुवास सबै दिशामा प्रवाहमान हुन्छ ।

(९) भव-सागर पार गर्ने धर्म सम्पन्न व्यक्तिको लागि शील श्रेष्ठ बल हो, सहारा हो । शील उत्तम पथ हो । शील यस्तो वाहन हो जसमा चढेर दुर्गम सागरबाट बाहिर निस्केर सबै दिशामा जान सकिन्छ ।

(१०) शील पालन नगर्ने पापाचारी व्यक्ति यहीं यसै लोकमा निंदा, अपयशको भागीदार हुन्छ र परलोकमा अपायगति प्राप्त गरेर दुःखी हुन्छ । यस्तो मूर्ख व्यक्ति सर्वत्र दुर्गम दुःखी हुन्छ ।

(११) शील पालन गर्ने धर्मचारी व्यक्ति यहीं यसै लोकमा यश-कीर्ति लाभी हुन्छ र परलोकमा पनि स्वर्गीय सुख भोगी हुन्छ । यस्तो बुद्धिमान व्यक्ति सर्वत्र सुमन सुखलाभी हुन्छ ।

(१२) यहाँ यस विमुक्तिको मार्गमा शील अग्र छ, प्रमुख छ, प्रज्ञा उत्तम छ, श्रेष्ठ छ । शील र प्रज्ञाको संयोगले मानिस र देवतालाई संधै विजय प्राप्ति हुन्छ ।

शील महात्म्यको कस्तो परिपूर्ण अभिव्यञ्जना ।

साँच्चिकै शील प्रज्ञाको आधार हो र प्रज्ञा विमुक्तिको आधार हो । शील बिना प्रज्ञा जागृत हुन सक्दैन । **न हि सीलेन विना पञ्जा सम्भवति ।**

प्रज्ञाविना केवल शील मुक्तिदायी हुन सक्दैन । प्रज्ञाविहीन शीलवान व्यक्ति कृत्यकर हुन्छ, कतकृत्य हुँदैन । शील र प्रज्ञा दुवै एक अर्काको उपकारक हो, सहायक हो, वल-प्रदायक हो । त्यसैले भनिन्छ कि जसरी एउटा हातले अर्का हात मलेर मैल सफा गरिन्छ, एउटा खुट्टाले अर्को खुट्टा मलेर धोइन्छ त्यसरी नै शीललाई प्रज्ञाले मलेर र प्रज्ञालाई शीलले मलेर धोऔं । विमुक्ति अवश्यंभावी छ ।

कुनै सामान्य वक्ताले पनि शील र प्रज्ञाको यस्तो व्याख्या गर्न सक्छ तर त्यसको असर त्यत्तिको हुँदैन । यहाँ शीलको महिमा त्यो शीलवान व्यक्तिले गाएको छ जो कि शीलको आधारमा प्रज्ञा जगाएर अर्हत भइसकेको छ। त्यसैले उसको वाणी यस्तो करुणा युक्त ओजपूर्ण छ जसलाई सुनेर असंख्य पारिश्रमिक पाउने लोभमा मार्न आएका हत्यारा पनि बदलियो, उनीहरूको मन पग्लियो । उनीहरूको मनमा धर्म संवेग जाग्यो, निर्वेद जाग्यो । सबैले सन्त सीलवाको पाउमा शिर झुकाए र गलत आजिवीका त्यागेर स्वस्तिमुक्तिको सही धर्म-मार्गको अनुगामी भए ।

धन्य छ शीलको महिमा ! आऊ साधक, हामी पनि आफ्नो शील पुष्ट गरौं र प्रज्ञा-पथमा पाइला चाल्दै आफ्नो मंगल गरौं ।

(साभार: विपश्यना हिन्दी पत्रिका, आषाढ पूर्णिमा, १९९१)

कल्याण मित्र
स.ना.गो.

भगवान बुद्धको समयको एक घटना

भाग्यशाली व्यक्ति स्वयं भगवान तथागतको सम्पर्कमा आउँदछन् र उनको धर्ममयी अमृतवाणी सुनेर उत्साहित हुन्छन् । जीवन-मरणको भवचक्रबाट मुक्ति पाउनको लागि कृत संकल्पीत हुन्छन् । भगवानसँग साधना विधि सिकेर कुनै एकान्त स्थानमा गई भावना गर्दछन् । शीलको पालना गरेर समाधि पुष्ट बनाउँछन् र विपश्यना साधनाको अभ्यास गर्दछन् । यसरी आफ्नो एक-एक पूर्व संचित कर्म संस्कारहरूको प्रहाण गरेर चित्तलाई संस्कार-विहीन पार्दछन् । भव-वन्धन छेदन गर्दछन् । समस्त आस्रवहरू छेदन गरेर अनास्रव हुन्छन् । भार मुक्त हुन्छन्, पुर्नजन्मबाट छुटकारा पाउँछन् त स्वभावैले भगवान प्रति असीम कृतज्ञताको भावना जगाउँदछन् ।

यस्तै भगु नामको एकजना शाक्य राजकुमार सद्धर्मको सम्पर्कमा आयो र श्रद्धापूर्वक प्रवजित भई विपश्यना साधनाको अभ्यास गर्न थाल्यो। परन्तु ध्यानको समयमा आलस्य हुन्थ्यो। आफ्नो मार्ग-दर्शक भन्नुहुन्थ्यो कि "धेरै आलस्य भयो भने चंक्रमण गर्नु केही बेर हिंड्दै साधना गर्नु ।" तब भिक्षु भगु जमिनभन्दा अलिक माथि उठेको स्थानमा गई साधना गर्न थाले र परन्तु निन्द्रा यस्तो प्रबल थियो कि चंक्रमण गर्दा गर्दै त्यहाँबाट भुक्लुक्क तल लडे। भिक्षु भगुले आफ्नो लुगामा लागेको धुलो टकटक्याए र उठे । यस घटनाबाट हतोत्साहित हुनुको बदला झन पराक्रम पूर्वक चंक्रमण गर्न लागे। निन्द्रा-आलस्यको यस आवरणलाई भगायो र साधनामा पुष्ट बनायो। यसरी चंक्रमण गर्दागर्दै मनलाई सजग पनि बनायो समाहित पनि । उसले भने -

ततो मे मनसीकारो योनिसो उदपज्जथ

मेरो मनमा योनिसोमनसिकार जाग्यो सम्यक संकल्प जाग्यो। फेरि भन्यो, "यस चित्त र शरीर प्रपंचको प्रति जुन आसक्ति छ त्यो कस्तो खतरनाक छ, यसको वोध भयो। परिणाम स्वरूप, यस प्रपंच प्रति निर्वेद जाग्यो र मन स्थिर भयो। यसबाट मेरो चित्त विमुक्त भयो । सम्पूर्ण संस्कारहरूबाट छुट्कारा पाएँ ।"

पस्स धम्मसुधम्मत

हेर, धर्मको यस सुधर्मतालाई हेर,

तिस्सो विज्जा अनुप्पत्ता

Downloaded from http://www.dhamma.digital

मैले तीनै विद्या प्राप्त गरें ।

कतं बुद्धस्स सासनं

र बुद्धको शासन अर्थात बुद्धको शिक्षा पुरा गरें । यसरी धर्मको महिमा गाउने विमुक्त साधक बुद्धको नै महिमा गाउँदछन् । धर्मको वन्दना गर्ने व्यक्तिले बुद्धको वन्दना गर्दछन् ।

धर्मसेवकहरूलाई जानकारी

नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्गमा नियमित रूपमा शिविर सञ्चालन भइरहेको छ । यहाँका अधिकांश कृयाकलापहरू पुराना साधक साधिकाहरूको सेवाबाट सञ्चालन गरिन्छ । शिविरमा सम्मिलित हुने साधक साधिकाहरूलाई आवश्यक भौतिक सुविधा सरल एवं शुलभ तरिकाले उपलब्ध गराउन सकोस् भन्ने अभिप्रायले विभिन्न क्षेत्रमा प्रदान गरिनु पर्ने धम्म सेवालाई विभिन्न भागमा विभाजन गरिएको छ । गत मंसीर १५ गते ज्योति भवन, कान्तिपथमा धम्म सेवकहरूको बसेको सभामा सेवा प्रदान गर्न चाहने सेवकहरूको नाम संकलन गरिएको थियो । उक्त सभामा संकलित सेवकहरूको नाम निम्न लिखित छन् । यदि तपाईंहरू पनि आफूलाई उपयुक्त समयमा सेवा प्रदान गर्न चाहनु हुन्छ भने कृपया सम्पर्क राख्नु होला ।

(क) *धम्म सेवा कार्यको लगत संकलन गर्ने :*

पुरुष तर्फ
१) शंकर कुँवर
२) संघ रत्न राजकर्णिकार
३) नरेन्द्र प्रजापति
४) श्रीपाल डंगोल

महिला तर्फ
१) मोनिका धाख्वा
२) मीनर्वा वज्राचार्य
३) बिमला शाक्य
४) शारदा रंजितकार

कार्य विवरण : केन्द्रमा गरिनु पर्ने सम्पूर्ण सेवाकार्यहरूको अध्ययन तथा लगत तयार गरी सेवा गर्नु पर्ने कार्य क्षेत्रको जानकारी दिने ।

(ख) *अडियो, भिडियो व्यवस्था :*

१) श्याम ढकाल
२) न्हुच्छे रत्न
३) विवेक डंगोल
४) वीरेन्द्रराज शाक्य

कार्य विवरण : उपरोक्त सम्पूर्ण व्यवस्था सुचारूरूपले मिलाउने ।

(ग) *धारा, पानी, बाथरूम, प्लम्बिङ्ग कार्य व्यवस्था :*

१) संघरत्न राजकर्णिकार
२) राज रत्न धाख्वा
३) शंकर कुँवर

कार्य विवरण : उपरोक्त सम्पूर्ण व्यवस्था सुचारूरूपले मिलाउने ।

(घ) *विद्युत व्यवस्था :*

१) विष्णु प्रसाद श्रेष्ठ
२) रोज वैद्य
३) अष्ट रत्न शाक्य

कार्य विवरण : उपरोक्त सम्पूर्ण व्यवस्था सुचारूरूपले मिलाउने ।

(ङ) *ओड्ने, ओछ्याउने, पर्दा, तकिया, झूल, तन्ना आदि व्यवस्था :*

१) अमृत कुमार ताम्राकार
२) सानु मैयाँ धाख्वा
३) गीता मानन्धर
४) स्वेता कुँवर
५) सरला धाख्वा
६) तारा डंगोल
७) शकुन्तला प्रधान
८) बिमला शाक्य
९) शान्ति तण्डुकार
१०) शारदा शाक्य
११) मिलन तुलाधर
१२) ज्योति मानन्धर

कार्य विवरण : उपरोक्त सम्पूर्ण वस्तुहरू उपलब्ध गराउने, सफा राख्ने, मर्मत गर्ने, बनाउन लगाउने आदि व्यवस्था ।

(च) *झ्याल, ढोका, खाट, फर्निचर आदि व्यवस्था :*

१) तीलक मान शाक्य
२) दयाराम श्रेष्ठ
३) विवेक डंगोल
४) सुन्दर कृष्ण श्रेष्ठ
५) जोन हवाल

कार्य विवरण : उपरोक्त वस्तुहरू उपलब्ध गराउने, सफा गर्ने, मर्मत गर्ने, बनाउन लगाउने, रंग लगाउने इत्यादि ।

(छ) *सामान्य बाटो निर्माण तथा केन्द्रको सफाई व्यवस्था :*

१) तीलक मान शाक्य
२) बेखाराज बज्राचार्य
३) रेणुका मानन्धर
४) विमला शाक्य

कार्य विवरण : उपरोक्त कार्यको सम्पूर्ण व्यवस्था मिलाउने ।

(ज) *बारी तथा बगैंचाको व्यवस्था :*

१) किरण डंगोल
२) सहनशीला डंगोल
३) रजनी महर्जन
४) शकुन्तला प्रधान
५) बुद्ध लक्ष्मी वैद्य
६) उत्पलवर्ण बानिया
७) प्रकाश मानन्धर

कार्य विवरण : उपरोक्त कार्यहरूको सम्पूर्ण व्यवस्था मिलाउने ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

(झ) नेपाल विपश्यना केन्द्रको स्वामित्वमा रहेको जिन्सी सामानहरूको लगत तयार गर्ने, अभिलेख राख्ने व्यवस्था मिलाउने :

१) तीर्थ मान शाक्य
२) श्रीपाल डंगोल
३) पुरूषरत्न धाख्वा
४) संघरत्न राजकर्णिकार
५) महेन्द्र मुनि बज्राचार्य
६) विमला शाक्य
७) रजनी महर्जन

कार्य विवरण : उपरोक्त उल्लेखित कार्य सम्पादन गर्ने ।

(ञ) फाराम तथा वोर्डहरू बनाउने सम्बन्धी

१) महेन्द्र मुनी बज्राचार्य
२) नरेन्द्र प्रजापति
३) श्रीपाल डंगोल

कार्य विवरण : उपरोक्त उल्लेखित कार्य सम्पादन गर्ने ।

(ट) केन्द्रको ज्योति भवन स्थित नगर कार्यालयको स्याहार तथा सफाई सम्बन्धी :

१) महेन्द्र मुनी बज्राचार्य
२) पशुपति भक्त श्रेष्ठ

कार्य विवरण : उपरोक्त सम्पूर्ण कार्य सम्पादन गर्ने ।

नोट :१) माथि उल्लेखित धम्म सेवा सम्वन्धी सेवा कार्य विभाजनको अलावा अन्य इच्छुक धम्म सेवक-सेविकाहरूको पनि सहयोग लिन सकिन्छ ।

२) धम्म सेवा सम्वन्धी उपरोक्त सेवा कार्य विभाजन वा अन्य सेवा सम्बन्धी थप जानकारी चाहिएमा निम्न व्यक्तिहरूलाई सम्पर्क गर्नु हुन अनुरोध छ ।

(क) श्री मदन तुलाधर, धर्मश्रृङ्ग । फोन नं. ३७१६५५, ३७१००७
(ख) श्री ओम प्रकाश रूङ्टा । फोन नं. २२२०६०, ५३५०७३
(ग) नगर कार्यालय, ज्योति भवन । फोन नं. २४८९४९, २५०५८१

धर्म गाथा

हिन्दी

शील धरम ज्यों ज्यों छुटे, विकृत हो ब्यवहार ।
बैर बढे, मैत्री मिटे, दु:खी होय संसार ॥

शील धरम ज्यों ज्यों जगे, शुद्ध होय ब्यवहार ।
बैर मिटे, मैत्री बढे, सुखी होय संसार ॥

दुराचार की जिन्दगी, दुर्मन-दु:ख संयोग ।
सदाचार की जिन्दगी, सुमन-सुखद् संयोग ॥

शील धरम का नाज है, शील धरम का साज ।
शील धरम का आभरण, शील धरम सिरताज ॥

बिना शील पालन किए, शुद्ध समाधि न होय् ।
बिन समाधि प्रज्ञा कहाँ ? मुक्ति कहाँ से होय ?

शीलवान के ही जगे, प्रज्ञा और प्रबोध ।
भव-भव के बंधन कटे, होये चित्त विशोध ॥

मंगल कामना सहित
रेणुका मानन्धर
७/५६२ अट्को नारायण स्थान
काठमाडौं, फोन नं. २२४९९१

नेपाली

जति जति शील धर्म छुट्यो, विकृत हुन्छ ब्यवहार ।
शत्रु बढ्छ, मित्र घट्छ, दु:खी हुन्छ संसार ॥

जति जति शील धर्म बढ्यो, शुद्ध हुन्छ ब्यवहार ।
शत्रु घट्छ, मित्रु बढ्छ, सुखी हुन्छ संसार ॥

दुराचारीको जिन्दगी, दुर्मन-दु:खको संयोग ।
सदाचारीको जिन्दगी, सुमन-सुखको संयोग ॥

शील धरमको गौरव, शील धरमको जग ।
शील धरमको गहणा, शील धरमको विभूषण ॥

शील धरम पालन नगरी, कसरी हुन्छ समाधि शुद्ध ?
विना समाधि प्रज्ञा कसरी, कसरी हुन्छ मुक्त ?

शीलवानको जाग्छ, प्रज्ञा र प्रवोध ।
सवै भव-वन्धन कट्छ चित्त हुन्छ विशुद्ध ॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
वीरगञ्ज ।

सम्पादक : रोशनी शाक्य, *प्रकाशक :* नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ३७१६५५/३७१००७ २०५३ पौष
सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. ब. नं. १२८९६, काठमाडौं । फोन : २-२५४९०/२-२३९६८/२-४८९४९/२-५०५८१
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