विपश्यना

साधकहरुका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४३ भाद्र २०५६ वर्ष १६ अङ्क ५

धम्मवाणी

यं यं जनपदं याति, निगमं राजधानियो।
सब्बत्थ पूजितो होति, यो भित्तानं न दूभति ॥
- श्रामणेर विनय, मेत्तानिसंस-२

जो मित्रको प्रति दुर्भाव राख्दैन ऊ जुनसुकै जनपद, निगम अथवा राजधानीमा गएपनि सबैतिर पूजित नै हुन्छ ।

ऊ ति हान

अतीतलाई सम्झी हेर्दा मेरा एकजना हितैषी मित्र ऊ ति हानको सम्झना आउँछ। मेरो ब्यावसायिक जीवनमा कनिष्ठ बरिष्ठ जति पनि साथिहरू र शासकीय अधिकारीहरूसँग सम्पर्क भयो ती सबैमध्ये उनी एकदम अनौठो किसिमको ब्यक्तित्व थियो । ऊ ति हानले राज्य सत्तामा रहेर आफ्नो उत्तरदायित्वलाई अत्यन्त स्वच्छ, नैतिकतापूर्ण आधारमा नितान्त निष्ठापूर्वक, कुशलपूर्वक र एकदम इमान्दारीपूर्वक निभाउँदै रहे ।

हामी दुईजनाको सम्बन्धमा सन् १९६० तिर ऊ ति हान रक्षामन्त्रालयका एउटा निर्देशनालयमा कार्यरत रहँदा भएको थियो। यो निर्देशनालयले बर्मी सेनाहरूको लागि खाद्य-पदार्थ र जल, थल तथा वायुसेनाहरूको लागि हातहतियार र अन्य उपकरणहरू खरीद गर्ने काम गर्दथ्यो । एक बर्षमा अरबौं रूपियाँको खरीद गर्नुपर्थ्यो । यस खरीदारीमा करोडौं रूपैयाँको गोलमाल गर्न सकिन्थ्यो। अत: यस पदको लागि अत्यन्त विश्वासिलो ब्यक्तित्वको आवश्यकता थियो । यसको लागि बर्मी सरकारले ऊ ति हानलाई नियुक्त गरे ।

यसै समयमा यस बिभागसँग मेरो पनि ब्यावसायिक सम्पर्क हुन गयो। म बिशेषगरी सेनाको लागि लुगाको सप्लाई गर्दथें। शुरूका दिनहरूमा नै मैले यी ब्यक्ति अत्यन्त इमान्दार, सबल, स्वच्छ र यिनको सम्पूर्ण ब्यवहार पारदर्शी छ, लुकिछिपी केही छैन भन्ने थाहापाएँ। यस्तो सरकारी अधिकारीसँग एकसाथ काम गर्न पाएकोले म खुसी थिएँ। उनले आफ्नो कार्यकालको १० वर्षको अवधिमा आफ्नो कार्यकुशलता र इमान्दारीले २५% ले फाइदा गरी देखायो । यता कपडाको भाऊ पनि २५% ले नै बृद्धि भएको थियो । कपडामा जस्तै अन्य सामाग्रीको खरीदीमा पनि अवश्य लाभ उठायो होला । लत्ता-कपडाको भाऊ कायम गर्नुमा मैले पूरा सहयोग गरेको थिएँ। त्यसैले यस क्षेत्रको बारेमा मलाई स्पष्ट जानकारी छ । ऊ ति हानको निष्कलंक सेवा, न्याय-नीति र मेहनतले नै यी सबै सम्भव थियो ।

उनको न्याय-नीति यस्तो कि त्यसबाट खरीद गर्ने र बेच्ने दुबैलाई नोक्सान नहुने खालको थियो। मलाई सम्झना छ मेरो एकजना प्रतिद्वंद्वी सोहनलाल गोलियानले गोरखा-ह्याट्को धेरै अर्डर पाएको थियो । सामान आइपुगे पछि जाँच बिभागले परिक्षण गर्दा सामान पास भएन । त्यसैले ती सामान फिर्ता गरे, बाहिर बेच्ने आदेश दिइयो । विचारा गोलियानलाई आच्छुआच्छु भयो । बाहिर कसलाई बेच्ने ? इटलीबाट जसले ती ह्याट् बनाएको थियो तिनीहरूले फिर्ता लिन मानेनन्। किनकि ति ह्याट् बर्मी सरकारको आफ्नै विशेष नमूना अनुसार बनाएको थियो । अन्य कहीं यसको ग्राहक पाउन सक्दैनथ्यो ।

गोलियानले यस बिभागमा भर्खरै प्रबेश गरेको थियो। शुरूमा नै यस्तो चोट परेकोले निक्कै हडबडायो । व्यापारिक रूपमा हामी दुई प्रतिद्वन्दी भएपनि व्यक्तिगत रूपमा हामी बीच स्नेह सम्बन्ध थियो। उनले आफ्नो समस्या मेरो सामु ल्यायो । मैले उनको समस्या बुझें। साँच्चै उनलाई अन्याय नै भएको थियो। साँच्चै एकदम सानो गल्तीको कारण यति धेरै सामान फिर्ता गर्ने निर्णय न्याय संगत थिएन । मैले उनलाई निर्देशकसँग स्वयं मिल्ने सल्लाह दिएँ, सायद उसले यस्तो अन्याय गर्दैन होला । मैले उनलाई सम्झाएँ कि त्यो निर्देशक एकदम न्यायप्रिय र भ्रष्टाचार-विरोधी व्यक्ति हो त्यसैले उनले तिम्रो कठिनाई बुझ्ने छ। यदि समस्या बुझ्यो भने उसले अवश्य तिम्रो सहायता गर्नेछ। उसले यस्तै गऱ्यो। ऊ ति हानसँग भेटेर आफ्नो समस्या सम्झायो। ऊ ति हानले उसको कुरा बुझ्यो। तर गोलियानले उनलाई राम्ररी चिनेन कि साँझ नोटले भरेको झोला लिएर उनको घरमा गएछ । यो देखेर ऊ ति हानले उसलाई घरबाट निकालिदियो । उसको यो ब्यहोरा ऊ ति हानलाई बिलकुलै मन

Downloaded from http://www.dhamma.digital

परेन तर पनि उनको न्याय-नीतिपूर्ण निर्णयमा यसबाट केही असर परेन। उनको सारा सामान स्वीकार गरियो।

उनको जीवनको विशुद्धताको कारणले नै मलाई यस तर्फ आकर्षित गऱ्यो। हामी दुई घनिष्ट मित्र हुनपुग्यौं। धर्मको क्षेत्रमा पनि हाम्रो मित्रता बढ्दै गयो। त्यसैले सरकारी कामकाजमा कुनै कठिनाई उत्पन्न हुन पुग्यो भने पनि म जस्तो व्यापारीसँग सर-सल्लाह लिनमा उनलाई असजिलो भएन।

ऊ ति हानसँग धर्मको क्षेत्रमा हाम्रो मित्रता झन घनिष्ट हुँदै गयो। त्यस समयमा उनी एकजना चमत्कारी तान्त्रिक पुरुषको प्रभावमा थियो। म पनि ऊ ति हानको संगतले उनको सम्पर्कमा आएँ। मैले पनि ती सिद्धको चमत्कारपूर्ण घटनाहरू हेरें तर त्यसबाट त्यति प्रभावित भएन। केही समय पश्चात ऊ ति हान र उनकी श्रीमती पनि तन्त्रको मार्ग छोडेर विपश्यनाको मार्गमा आए।

हाम्रो मित्रता दिनपर दिन बढ्दै गयो। आपतकालीन सैनिक सरकार बनेपछि ऊ ति हान उद्योग तथा व्यवसाय मन्त्रालयको मन्त्री बने। चामल बेच्नको लागि एक समय उनलाई दिल्ली जानु पऱ्यो। चामलको भाऊको सम्बन्धमा दिल्लीले आफ्नै नियम बनाएको थियो। ऊ ति हानले मलाई पनि प्रतिनिधि मण्डलको साथमा जानको लागि भन्यो। मैले स्वीकार गरें। त्यस समय भारत सरकारको खाद्य मन्त्री श्री एस्. के. पाटिल थिए। उनी मेरो परिचित थिए। एक पटक उनी बम्बई कांग्रेस कमिटीको अध्यक्ष हुँदा दुई दिनको लागि रंगून आएको थियो त्यसबेला मेरो आतिथ्य स्वीकार गरेको थियो। प्रतिनिधि मण्डल सहित हामी दिल्ली पुग्यौं। कुराकानी शुरू भयो। मन्त्रालयका सविच आफ्नो भाऊमा अडिरह्‌यो। विश्वमा प्रचलित बजार भाऊमा चामल खरीद गर्न उनी तयार थिएन। उनको भनाई थियो – भारतले अधिक सामान खरीद गरिरहेछ भने अन्यको दाँजोमा कम दाम दिनु स्वभाविक नै हो। तर बर्मी सरकारलाई यो मन्जुर थिएन। अन्तमा श्री पाटिलजीसँग भेटेपछि दुवैलाई मिल्ने भाऊ तय भयो यसबाट हामी खुसी भयौं।

एक पटक व्यापार प्रतिनिधि मण्डलको अध्यक्षता गर्दै रूस तथा अन्य साम्यवादी देशहरूमा जानुपऱ्यो। यसपटक पनि उनले मेरो सहयोग माग्यो। त्यहाँ धेरै समस्या थिए। रूसी सरकारले धेरै जसो बर्मी चामल खरीद गर्दथ्यो। यसको बदला आफ्नो देशमा उत्पादन हुने अन्य सामानसँग साट्दथ्यो। परन्तु बर्मी देशलाई उपयोगी कुनै सामान उनीहरूसँग थिएन। दुई-तीन दिनको छलफल पछि बल्ल जति पैसाको चामल उनीहरूले किन्दथ्यो त्यति नै मूल्यको सामान अन्य पूर्वी यूरोपीय देशसँग बर्माले किन्न पाउने भयो। यसप्रकार यस समस्याको समाधान संतोषजनक रूपमा भयो।

क्रान्तिकारी सैनिक सरकार बनेपछि पनि ऊ ति हान क्याबिनेट मन्त्री बने। यस पटक उनलाई विदेश मन्त्रालयको जिम्मा दिएको थियो, उनले यस कार्यलाई सफलतापूर्वक सम्हाले।

त्यसै समयमा मेरी आमा अत्यन्त अस्वस्थ हुनुभयो। उहाँ दुई वर्ष पहिले नै भारत आएको थियो। यो रोग मानसिक तनावको कारण भएको थियो। डाक्टरी उपचारले केही लाभ भइरहेको थिएन। मलाई थाहा थियो कि विपश्यना साधना गऱ्यो भने यो रोग निको हुनेछ। तर भारतमा उनलाई विपश्यना कसले सिकाउँछ ? अतः मैले ऊ ति हानलाई आफ्नो समस्या पोखें। भारत जान पाएँ भने आफ्नो व्याधिग्रस्त आमाको सेवा गर्ने विचार पोखें। उनलाई विपश्यना सिकाउन पाउँथे र साथमा अन्य केही व्यक्तिहरूले पनि यसको लाभ लिन पाउँथ्यो। परन्तु सरकारको नियम यस्तो हुनसक्दैनथ्यो। त्यसबेला बर्मी सरकारले सदाका लागि बर्मा छोडेर जानेलाई अथवा विदेशमा काम पाएको व्यक्तिहरूलाई मात्र पासपोर्ट दिन्थ्यो। अन्य कुनै कारणले पासपोर्ट दिदैंनथ्यो। परन्तु आफ्नो साथीको हैषियतले मेरो आवेदनपत्र क्याविनेटमा दर्ता गऱ्यो र फेरि देशको सर्वेसर्वा सत्ताधिनसँग पनि भेटे र कुनै असाधारण घटनावश मलाई पासपोर्ट दिइयो।

सन् १९६९ जुन २२ को दिन भारत पुगें र जुलाई महिनामा नै पहिलो शिविर राखें, जसमा मेरा बाबु आमाको साथसाथै अन्य केही व्यक्तिहरू सामेल थिए। सबैलाई अपूर्व लाभ भयो। आमा रोग मुक्त हुनुभयो। धेरैले लाभ उठाए अतः पछि शिविरहरू क्रमशः सञ्चालन हुँदै गए।

म केवल तीन महिनाको लागि मात्र भारत आएको थिएँ परन्तु अब शिविर पछि शिविर लगातार हुन थाल्यो। अतः मैले ऊ ति हानलाई सोधें कि अधिक समयसम्म शिविर राख्दै रहुँ ? उसले मेरो पासपोर्टको अवधि पाँचवर्षसम्मको रहेको जानकारी दिए। अतः त्यतिञ्जेलसम्मको लागि कसैले पनि रोक्न नसक्ने भयो। उनकै प्रयासले करीव २००० वर्ष पछि पुनः एक पटक भारतमा धर्म-गंगा प्रवाहमान हुन पुग्यो। पाँच वर्ष पछि मेरो भिसा फेरि पाँच वर्षको लागि थपियो।

यसभित्र विपश्यनामा विदेशी शिविरार्थीहरूको संख्या निक्कै भइसकेको थियो। उनीहरूले आफ्नो देशमा पनि विपश्यना सिकाई दिनु ता कि उनका आत्मीयहरूले यसको पूर्ण लाभ लिन सकुन् भन्ने अनुरोध गर्न थाले। परन्तु म जान सक्दिनथें। मेरो पासपोर्ट केवल भारतसम्म जानको लागि मात्र थियो। मैले अन्य देशमा जानको लागि बर्मी सरकारसँग आवेदन गरें तर सफल भएन। ऊ ति हानको सुझाव अनुसार बर्मी प्रधानमन्त्री समक्ष निवेदन गरें फेरि सर्वेसर्वा जनरल नेविनलाई अपिल गरें तर कहीं सफल भएन। तब ऊ ति हानले मलाई

Downloaded from http://www.dhamma.digital

धर्म-अधिष्ठान गर्ने सल्लाह दिए। पछि भारतीय नागरीक भएपछि मात्र विश्वका अन्य देशहरूमा समेत विपश्यनाको प्रसारण गर्न सफल भएँ।

भारत र भारतभन्दा बाहिर केही वर्षसम्म विपश्यनाद्वारा मानिसहरूको धर्मसेवा गरेपछि मनमा एउटा कामना आयो कि एकपटक तीर्थयात्रीको रूपमा आफ्नो जन्मभूमि जाऊँ र आफ्नो धर्म वन्धुहरूसँग भेटघाट गरेर अन्य जानकार व्यक्तिहरूसँग भेटी साधना सम्बन्धी केही समस्याको समाधान गरूँ। तर मैले बर्मा जाने भिसा पाउन सकिन। त्यस समयको सरकारको त्यही नियम थियो कि बर्मी नागरीक विदेशमा बसेर आफ्नो नागरीकता बदली सकेको छ भने उसलाई कुनै हालतमा फेरि बर्मा आउन दिने छैन। यद्यपि: मैले आफ्नो नागरिकता आफ्नो व्यक्तिगत स्वार्थको लागि अथवा कुनै व्यापार धन्धाको लागि अथवा कुनै राजनैतिक उपलब्धिको लागि बदलेको थिएन। मैले त केवल धर्म सेवाको लागि बदलेको थिएँ तर कानून त कानून नै हो सबै जनालाई समान रूपमा लागू हुन्छ। मैले पुन: ऊ ति हानसँग सम्पर्क गरें। उनले पनि केही गर्न सकेन। उनले धर्म-अधिष्ठान गर्ने सल्लाह दिए, यस्तै गरें। केही समय पछि फर्किन सक्ने सरकारको नियम बन्यो। चारैतिरका ढोका आफै खुल्दै गए। बर्मी सरकारले मलाई आफ्नो अतिथिको रूपमा आमन्त्रित गरे। त्यसबेला देखि आफ्नो जन्मभूमि जाने आउने क्रम बन्यो। त्यहाँ पनि शिविर राखें। रंगूनमा 'धर्मज्योति' र मागोकमा 'धर्मरतन' केन्द्रको स्थापना भयो। मांडलेमा 'धर्ममण्डल' खोल्ने तैयारी हुन थाल्यो। अन्य स्थानमा पनि यस विद्याको माग बढ्न थाल्यो। भारतबाट अनेक सहायक आचार्य त्यहाँ गएर शिविर लगाउन थाले। त्यहाँका भिक्षुहरूको लागि तीनवटा शिविर संचालन गरियो। मेरो मन अत्यन्त प्रसन्न भयो। भारतको ऋण चुकाउने पूज्य गुरुदेवको जुन धर्मकामना थियो त्यो पूरा भयो। विश्वमा विपश्यना प्रसार गर्ने गुरुदेवको धर्म-कामना पनि सफल भयो। म गुरुदेवको ऋण त कसरी चुकाउन सकुँला र? आफ्नो मातृभूमिको ऋण चुकाउने प्रयास त गर्न सकें। बर्मामा शिविर लाग्न थाले पछि त भारत तथा विश्वमा नै धर्म-गंगाको प्रवाह झन वेगले प्रवाहमान हुन थाल्यो। यसबाट अधिक मानिसहरूको कल्याण हुन थाल्यो।

यस अपूर्व पूण्यलाभमा मेरो मित्र ऊ ति हानको अधिक योगदान छ। उनी पनि यस पूण्यकार्यको भागीदार हुन्। यस पूण्यको बलले उनी, उनको परिवार सहित दीर्घायु होस्, सुखी होस्, स्वस्थ होस्। धर्मको मार्गमा अगाडि बढेर भवमुक्त अवस्था प्राप्त गर्न सकुन्। यही मंगल कामना छ।

साभार: हिन्दी विपश्यना पत्रिका, फाल्गुण पूर्णिमा, १९९८)

मंगल मित्र
स.ना.गो.

धर्मश्रृङ्गमा आगामी महिनाहरूमा सञ्चालन हुने शिविर कार्यक्रम

१. निम्न कार्यक्रमहरू मध्ये आफूलाई अनुकूल शिविरमा सम्मिलित हुनु पूर्व कृपया आचार संहिता पढ्नुहोस् र कमसेकम दुई हप्ता अगाडि आवेदनपत्र भरेर व्यवस्थापनमा सम्पर्क राख्नुहोस्।
२. शिविरको आरम्भ शुरू दिनको साँझ हुनेछ र समाप्त अन्तिम दिनको विहान करीब सात बजे हुनेछ। शिबिरार्थीहरूलाई अनुरोध छ कि शिविर शुरु हुने दिनमा नै शिविर स्थलमा आउनु होला। त्यसभन्दा अगाडिको वा पछाडिको दिनमा होइन।
३. शिविर स्थलमा आउँदा साथमा टर्च, तन्ना, ओढ्ने (सल) तथा मौसम अनुकूलको लुगा र दैनिक उपयोगका सामानहरू ल्याउन नभूल्न होला।
४. शिविरको संचालन पूज्य गुरुजीद्वारा मनोनीत सहायक आचार्यबाट हुनेछ।
५. सत्तिपट्ठान शिविर : यस शिविरमा पूज्य गुरुजी अथवा सहायक आचार्यहरूसँग कम से कम तीनवटा शिविर लिइसकेका साधकहरूले मात्र भागलिन पाउनेछन्। यसका साथै विगत एक वर्षदेखि नियमित रूपमा दैनिक अभ्यास गरेको हुनुपर्छ।

सेप्टेम्बर १४-२५ (भाद्र २९-८ आश्विन)	-	१० दिवसीय
अक्टोबर १-१२ (आश्विन १४-२५)	-	१० दिवसीय
अक्टोबर (४-१२) (आश्विन १७-२५)	-	सत्तिपट्ठान
अक्टोबर १४-२५ (आश्विन २७-८ कार्तिक)	-	१० दिवसीय (दशैं शिविर)
अक्टोबर २६-६ नोभेम्बर) (कार्तिक ९-२०)	-	१० दविसीय
नोभेम्बर १४-२५ (कार्तिक २८-९ मंसीर)	-	१० दिवसीय
डिसेम्बर १-१२ (मंसीर १५-२६)	-	१० दिवसीय
डिसेम्बर १४-२५ (मंसीर २८-१० पौष)	-	१० दिवसीय

धर्मगाथा प्रायोजन

यस पत्रिकामा प्रकाशित भइरहेको धर्मगाथा सबै साधक-साधिकाहरूले प्रायोजन गर्न सक्नेछन्। उक्त गाथा एक पटक प्रायोजन गर्न रुपैयाँ पाँचसय लाग्नेछ। साधकहरूको प्रेरणाको लागि सहयोग बन्न इच्छुक साधक-साधिकाहरूले गाथा प्रायोजन गरी पूण्य लाभी बन्नुहोस्।

पत्रिका नविकरण गर्ने सूचना

ने.वि.के.ले साधकहरूको लागि प्रकाशित यो 'विपश्यना पत्रिका'को २०५६ सालको नविकरण गर्न बाँकी रहेका सदस्यहरूले सीघ्र नविकरण गर्न अनुरोध गरिन्छ। नविकरण गर्नको लागि ज्योति भवनमा सम्पर्क राख्नुहोला।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

धम्मगिरीको सूचना

यस वर्ष सयाजी ऊ बा खिनको जन्म सताब्दी भएकोले धम्मागिरीमा संचालन हुने आचार्य स्वयं शिविर र दीर्घ शिविर (३०, ४५) मा अधिक साधक साधिकाहरू र सहायक आचार्यहरूले सम्मिलित हुने इच्छा गरेका छन्' । हामीले एशियाका विभिन्न देश नेपाल, ताइवान, श्रीलंका, बर्मा, थाइलैण्डको लागि ५० स्थान (पु-२५ र म-२५), भारतको लागि १६० स्थान (पू-१००, म-६०), विश्वका बाँकी देशका लागि ९० स्थान (पू-५० , म-४०) उपलब्ध गराउने निर्णय गरेका छौं । यी शिविरको लागि आवेदन-पत्र धमाधम प्राप्त भइरहेका छन् । अत: शिविरमा सम्मिलित हुन इच्छुक साधक, सहायक आचार्य, बरिष्ठ सहायक आचार्य तथा आचार्यहरूले सिघ्र आवेदन गर्नु होला । अन्तिम समयमा प्राप्त हुने आवेदन अपेक्षित गरिनेछ ।

प्रश्नोत्तर

प्र. पुरानो कर्मको कारण मलाई रीस उठ्छ, डर लाग्छ । यसबाट म छुट्कारा चाहन्छु । म के गरूँ ?

उ. जब जब डर लाग्छ तब कुन विषयलाई लिएर डर लागेको हो त्यसमा ध्यान नदिनु । यस समय मेरो मनमा भय छ, डर छ - यस सत्यलाई स्वीकार गरेर डरको साथमा शरीरमा जुन संवेदना उत्पन्न भइरहेको छ त्यस संवेदनालाई हेर्ने र साथमा डर-भयलाई पनि हेर्ने । यसरी हेर्दा हेर्दै विस्तारै डर कम भएर गएको चाल-पाउँछ । डरलाई जबरजस्ती हटाउने कोशिश नगर्ने । त्यसलाई साक्षीभावले थाहापाई राख्ने कि "डर लागेको छ" । के विषयमा डर लागेको हो त्यस बारेमा सोच्यो भने त झन डर लाग्न थाल्छ । आलम्बनसँग केही मतलब छैन । मलाई डर लागेको छ र यो संवेदना हो बस यसरी हेर्न थाल्यो भने आफै कम हुँदै जान्छ ।

धर्म गाथा

हिन्दी

जो अपने कल्याण में, सदा सहायक होय ।
धर्म पंथ पर साथ दे, सही मित्र है सोय ॥

मित्र वही जो कष्ट में, देवे हाथ बढ़ाय ।
मित्र वही जो प्यार से, गलती देय बताय ॥

मत दुर्जन का संग कर, दुर्जन दु:खकर होय ।
पूण्य कर्म क्षय क्षीण हो, पाप प्रबर्धित होय ॥

सतसंगत मंगलकरण, सतसंगत दु:ख-मूल ।
सतसंगत जागे धरम, उखडे पाप समूल ॥

करे तो पर उपकार ही, मत कर पर अपकार ।
उपकारों से सुख बढे, दु:खदायी अपकार ॥

मात-पिता की बंदना, गुरुजन का सत्कार ।
समता होवे मित्र से, पत्नी से हो प्यार ॥

हिन्दी

धारे तो ही धर्म है, वरना कोरी बात ।
सूरज उगे प्रभात है, वरना काली रात ॥

चर्चा ही चर्चा करे, धारण करे न कोय ।
धर्म बिचारा क्या करे, धारे ही सुख होय ॥

चर्चा ही चर्चा करे, केवल करे बखान ।
चाख न देखा धर्म रस, कैसे हो कल्याण ?

मानव जीवन रतन-सा, किया ब्यर्थ बरबाद ।
चर्चा कर ली धर्म की, चाख न पाया स्वाद ॥

बातें करता धर्म की, मन के छुटे न पाप ।
उस मुरख के ना मिटें, दु:ख और संताप ॥

धर्म धार निर्मल बने, राजा हो या रंक ।
रोग शोक चिंता मिटे, निर्भय होय निशंक ॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
वीरगंज

२०५६ भाद्र

सम्पादक : रोशनी शाक्य, प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ३७१६५५, ३७१००७

सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. ब. नं. १२८९६, काठमाडौं । फोन : २-२५४९०, २-२३९६८, २-४८९४९, २-५०५८१

मुद्रक : **न्यू नेपाल प्रेस**, अफिस फोन : २५९०३२, २५९४५०, फ्याक्स : (+९७७-१) २५८६७८ प्रेस : ४३४ ८५०, ४३४ ७५३

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२

साधकको नाम : ....

ठेगाना : ....

....

....

● आजीवन शुल्क रू. ४००/-

● वार्षिक शुल्क रू. २५/-

Downloaded from http://www.dhamma.digital