विपश्यना

साधकहरुका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४४ आश्विन २०५७ वर्ष १७ अङ्क ६

धम्मवाणी

सब्बे सत्ता सुखी होन्तु, सब्बे होन्तु च खेमिनो ।
सब्बे भद्राणि पस्सन्तु, मा किञ्चि दुक्खमागमा ॥

सारा प्राणी सुखी होउन् । सबै सुरक्षित होउन् । सबै मंगल लाभी होउन् । कसैलाई कुनै प्रकार को दु:ख नहोउन् ।

कृतज्ञता ज्ञापन

मानव इतिहासमा कहिले काँही यस्ता महापुरुषहरू जन्मछन् जसले जनकल्याण हुने यस्ता महत्वपूर्ण कार्यहरू गर्दछन् जुन सदियौंसम्म संसारका मानिसहरूलाई उपकारी सिद्ध भईरहन्छ । सयाजी ऊ बा खिन पनि यस्ता पुरुषहरू मध्ये एक हुनुहुन्छ । वर्मामा गुरु शिष्य परम्परा द्वारा यस विपश्यना विद्यालाई निरन्तरता प्रदान गर्ने व्यक्तित्वहरू मध्ये उहाँ पनि एक हुनुहुन्छ ।

हुनत विश्व प्रति नै उहाँको अपार करुणा छचल्किएको थियो तर भारतको प्रति उहाँको माया अनुपम थियो । उहाँ भन्नु हुन्थ्यो मलाई थाहा छैन म कतिपटक भारतको भूमिमा जन्मिएको हुँला कति पटक त्यस हिमालयका गुफामा ध्यान गरेको हुँला ।

यस शताब्दीको छैठौं दशक तिर भारतको विहार प्रान्तमा दुई बर्षसम्म अकाल परेको थियो । त्यस समय त्यहाँका पीडितहरूप्रति उहाँको मनमा करुणाको सागर उर्लियो । रंगूनको विपश्यना केन्द्रको धर्मकक्ष नजीकै एकजना कुशल शिल्पीलाई हिमालयको प्रतिकृति बनाउन लगाई प्रत्येक दिन बिहान चार बजे उठेर साधना पछि लामो समयसम्म त्यस प्रतिकृति अगाडि उभिएर मंगल मैत्री दिनुहुन्थ्यो । भारतका मानिसहरू दु:खमुक्त होउन् । भारतका मानिसहरू धर्मलाभी होउन् ।

जुन देशमा बोधिसत्व सिद्धार्थ गौतमले सम्यक सम्बोधि प्राप्त गर्नुभयो, जुन ज्ञान आफ्नो लागि मात्र होइन सारा विश्वलाई परम कल्याणको कारण बन्यो, आज त्यसै देशका निवासीहरू कति पीडित छन्, कति दरिद्र छन्, कति दु:खी छन् । त्यहाँ धर्मको नाममा जाति-पातिको, वर्ण-वर्गको, ठूलो-सानोको, सम्प्रदायहरूको कति हिंसात्मक विग्रह-बिद्रोह हुन्छ । द्वेष दुर्भावना र अमानविय हत्याका कति आतंक हुन्छ । जुन पावन धरतीमा विपश्यनाको रुपमा शुद्ध सद्धर्मको उत्पत्ति भयो, जुन देशले सताब्दीऔं सम्म विश्वलाई यो पावन विद्या वितरण गरीरह्यो आज त्यही देश त्यस विद्याबाट बंचित छ । त्यस विद्याबाट लाभ प्राप्त गर्नु त टाढैको कुरो भयो त्यस देशका मानिसहरूले त 'विपश्यना' शब्द नै बिर्सिदियो, कस्तो ठूलो दुर्भाग्य । त्यस देशले आज यो विद्या प्राप्त गऱ्यो भने पनि त्यहाँको सारा बिद्रोह हट्नेछन् । त्यहाँ फेरि सुख शान्ति र समृद्धि फैलिनेछ ।

गुरुजी पटक पटक भन्नु हुन्थ्यो, शताब्दीऔं पहिला बर्माले यो विद्या भारतबाट प्राप्त गरेको थियो । अब ऋण चुकाउने समय आएको छ । जुन अनमोल रत्न हाम्रा गुरुजनले प्रयत्न पूर्वक सम्हालेर राखेका थिए अब भारतलाई फर्काउने समय आएको छ । उहाँ यो करुण भाव पोख्नु हुन्थ्यो, वास्तवमा उहाँ स्वयं यो विद्या भारतमा आएर बाँड्न चाहनु हुन्थ्यो तर राजनैतिक परिस्थितीको कारण यस्तो हुन सकेन ।

उहाँलाई पूर्ण बिश्वास थियो कि अतीत कालमा कुनै सन्तले गरेको भविष्यवाणी अवश्य सत्य हुनेछ । तथागतको २५०० वर्ष पश्चात यो विद्या पुन: वर्माबाट भारत जानेछ र त्यहाँका पूण्यपारमी समृद्ध व्यक्तिहरूले यसलाई अपनाउनेछन् र सारा विश्वमा फैलिनेछ र लोक कल्याण गर्नेछ ।

उहाँको बाध्यता थियो, स्वयं भारत आउन सक्नु भएन तर आफ्नो मंगल स्वप्न पूरा त गर्नु थियो । अत: यस धर्मपुत्रलाई भरसक निपुण गरेर आफ्नो प्रतिनिधिको रुपमा भारत पठायो । यसरी दुई हजार वर्षको लामो अवधि पश्चात यस भारत देशमा यो विद्या पुन: एक पटक उजागर भयो । २९-३० वर्ष यता जति काम भयो त्यो पर्याप्त त छैन तर कामको शुरुआत राम्ररी भयो, यही सन्तोषको कुरा छ ।

हामी आभारी छौं त्यस महान सन्त प्रति जसको लगन र निष्ठाको कारण भारतले यो हराइसकेको अनमोल साधना सम्पदा आज फेरि प्राप्त गऱ्यो । उहाँको यस ऋणबाट कसरी मुक्त हुन सकिन्छ । एक त हामी स्वयं यस विद्यामा पारंगत भएर अर्को अधिक भन्दा अधिक मानिसहरूलाई यस विद्यामा सम्मिलित गराएर

Downloaded from http://www.dhamma.digital

उनीहरूको कल्याणमा सहायक बन्न सक्यौं भने उहाँको ऋणबाट मुक्त हुन सकिन्छ । बास्तवमा गुरुदेवको कल्याणकारी मन्तब्य पनि यहि थियो, उहाँको उद्देश्य पनि यहि थियो ।

पूज्य सयाजी उ बा खिनको जन्म शताब्दीको अवसरमा उहाँको पावन स्मृतिमा मुम्बई नगरमा एउटा विशाल विपश्यना स्तूपको निर्माण गर्ने संकल्प गरेका थियौं। यसको लागि एक प्रबल पूण्यशाली विपश्यना परिवारले बहूमूल्य जग्गा प्रदान गरेको छ। यो धर्म-स्तूपले विपश्यनाको प्रसार-प्रचार गर्ने काममा प्रभावशाली भूमिका निर्वाह गर्नेछ । यस स्तूपको विशाल धर्मकक्षमा भगवान बुद्धको अस्थि-अवशेष स्थापित गरिनेछ । यसको धर्म-तरंगको लाभ १० हजार विपश्यी साधकहरूले समय समयमा एक साथ ध्यान गरेर उठाउनेछन् । त्यहीं एक दिवसीय शिविर सञ्चालन गरीने योजना छ ।

कहिले काँही जिज्ञासु व्यक्तिले सोध्नेछन् कि यो स्तूप वर्माको यांगोंको श्वेडगोन पागोडाको प्रतिकृति भैं किन बनाइयो ? यसलाई भारतीय अन्य स्तूपको आकारमा किन बनाइएन ? यसरी किन बनाइयो यसलाई राम्ररी बुझौं । स्तूपको आकार भीत्रबाट बाटुलाकार भयो भने ध्यानको तरंग स्थाई र बलवान हुन्छ र यो स्तूप ध्यान गर्नको लागि नै बनाइएको हो । यसको प्रयोग कुनै मन्दिरको रुपमा हुनेछैन । यहाँ मूर्ति स्थापना गर्ने छैन । कुनै पूजा, भजन-कीर्तन, धूप-दीप बाल्नु अथवा नैवेद्य-पूष्प आदि चढाएर अथवा घण्टा बजाएर आरती चढाउने कार्यगर्ने छैन । न कुनै प्रकारको साम्प्रदायीक कर्मकाण्ड नै गरिन्छ । यहाँ त केवल साधक ध्यान गरिनेछ । त्यो पनि कुनै मूर्तिको ध्यान होइन, कुनै आकृतिको ध्यान होइन, कुनै मन्त्र जप गरिने होइन । केवल विपश्यना साधनाको लागि मात्र यस स्तूपको उपयोग गरिनेछ जसमा साधक आफ्नो मन भीत्रको मनोविकारको कारण र त्यसको निवारणको उपाय प्रति सजग रहनेछ । विपश्यनाको यो अभ्यास कुनै सम्प्रदायसंग सम्बन्धीत छैन । यो सार्वजनिक छ । अत: यसको लागि कुनै सम्प्रदायमा दीक्षित हुनु जरूरी छैन । विपश्यना मनको अभ्यास हो । जुनसुकै सम्प्रदायका व्यक्तिले यसको अभ्यास गरेपनि उसलाई परिणाम प्राप्त हुन्छ । स्वच्छ जीवन यापन गर्ने तरिका पाउँदछ । जीवनमा सुख-शान्ति छाउँदछ । यस्तो प्रत्यक्ष भइरहेकोछ । विभिन्न सम्प्रदायका मानिसहरूले यसबाट फाईदा उठाइरहेकाछन् ।

विपश्यना स्तूपको निर्माण कुनै साम्प्रदायिक मान्यता स्थापनाको हैसियतले गरिएको होइन । बरु यस्तो जन्जालमा फसिरहेका ब्यक्तिहरूलाई यस साम्प्रदायिक बन्धनबाट मुक्त गरेर शील-सदाचारको जीवन जिएर चित्त एकाग्र तथा निर्मल गर्ने ब्याबहारिक विद्याको लागि हो । यस धर्म स्तूप स्थापनाको मूख्य उद्देश्य विपश्यी साधकहरूले विपश्यनाको अभ्यास गरेर बढी लाभ प्राप्त गर्न र साधक नभएकाहरूले यहाँ आएर विपश्यनामा सम्मिलित हुने प्रेरणा प्राप्त गर्नको लागि हो । गुरुदेव ऊ बा खिन बर्माबाट कुनै साम्प्रदायिक मान्यता भारत पठाउन उत्सुक थिएन उहाँ त सर्वलोक हितकारीणी विपश्यना पठाउनको लागि प्रयत्नरत हुनुहुन्थ्यो । सम्प्रदाय त भारतमा अनेक छन् । त्यसको के परिणाम आइरहेछ त्यो पनि स्पष्ट छ । सम्प्रदाय त समता प्रदान गर्नको लागि हुनुपर्छ । परन्तु यहाँ त समता प्रदान गर्नुको बदला समाजलाई विषमता नै प्रदान गरीरहेछ । यस्तो अवस्थामा फेरि एउटा नयाँ सम्प्रदाय थपीयो भने देशलाई के फाईदा होला ? बास्तवमा हानी नै हुनेछ । सार्वजनिक शुद्ध धर्मले नै देशको र विश्वको भलो गर्दछ, कल्याण गर्दछ । अत: यसै उद्देश्यले उहाँको पावन स्मृति तथा कल्याणकारी मनसाय पूरा गर्ने हेतुले विपश्यना धर्मस्तूपको निर्माण गर्न थालिएको हो ।

अब प्रश्न रह्यो स्वेडगोन कै अनुरुप किन बनाइयो ? यसको कारण पनि राम्ररी जानौं । धर्मको शुद्धतालाई राम्ररी बुझ्न सक्यो भने यो पनि बुझ्न सकिन्छ कि कृतज्ञता धर्मको एक महत्वपूर्ण अंग हो । जुन देशले यो अनमोल धर्म-निधि करिब दुई हजार बर्षसम्म सजगताका साथ शुद्ध रुपमा कायम राख्यो र आज हाम्रो लागि बितरण गर्दैछ यसकार्यको उपकार मानेर त्यस प्रति कृतज्ञताको भाव उत्पन्न हुनु नितान्त आवश्यक छ । धर्मानुकूल छ । अतीतमा जब यो बिद्या वर्मामा गयो तब त्यहाँ स्तुपको निर्माण त्यसबेला भारतमा बनाइने स्तूप जस्तो गरी बनाइयो । यसरी बनाइनुको कारण यही थियो कि शताब्दीऔंसम्म भारतको प्रति कृतज्ञताको भाव जागोस् । ठीक यस्तै प्रकारले बर्माबाट यो विद्या फेरि फर्किएको छ अत: त्यहाँको प्रसिद्ध स्तुपको ढाँचामा बनोस् ता कि यस स्तुपलाई हेरेर यहाँ मानिसहरूको मनमा बर्माको प्रति त्यस्तै कृतज्ञताको भाव जागोस् । शताब्दीऔं सम्म यस्तै भाव आइरहोस् । यस अभिप्रायले यस्तो आकृतिबाट बनाउन थालेको हो ।

भव्य वास्तुकलाले निर्मित यो गगनचुम्बी विशाल स्तूपले भारतको प्राचीन विद्या विपश्यना विश्व भरीका अनेक मानिसहरूलाई बाँढ्नुको साथै आकर्षित गर्दछ र यस पवित्र भूमिमा आएर आफ्नो कल्याण गर्दछ । यही नै यस धर्म स्तूप निर्माणका प्रमूख पावन उद्देश्य हो ।

अधिक भन्दा अधिक मानिसहरू विपश्यनाबाट लाभान्वित होउन्, भारतमा मात्र होइन विश्व भरीका सारा हिंसात्मक भैं-भगडा हटून् । फेरि एक पटक विपश्यनाको पावन धर्मगंगा भारतमा प्रवाहमान होस् र यसको प्रभावले विश्व भरीका मानिसहरूको कल्याण होउन् । यस धर्मभावनाले प्रेरित भएर त्यस महान गृहस्थ सन्यासी ऊ बा खिन प्रति आफ्नो गहिरो कृतज्ञता प्रकट गर्ने यो एउटा मंगल प्रयास हो ।

(साभार: हिन्दी विपश्यना पत्रिका, जेष्ठ पूर्णिमा, १९९८) **कल्याण मित्र**
स.ना.गो.

Downloaded from http://www.dhamma.digital

अपूर्व प्रेरणा

नन्दक र भरत नामका दुई दाजुभाई भगवान बुद्धको जीवनकालमा चम्पा नगरमा एक धनी परिवारमा जन्मेका थिए। उनीहरूले आफ्नै शहरका एकजना महाधनीका पुत्र घरबार त्यागेर भगवानकहाँ प्रवजित भइ साधनाको अभ्यास गर्दा गर्दै अरहन्त अवस्था प्राप्त गऱ्यो भन्ने सुने। यस घटनाबाट प्रेरीत भएर दुबै दाजुभाईको मनमा धर्म संवेग जाग्यो र दुबैजना प्रबजित भएर विपश्यनाको अभ्यास गर्दै रहे। दाई भरत थोरै समयमा नै अरहन्त अवस्था प्राप्त गरेर मुक्त भए। तर भाई नन्दक भने अनेक बाधाहरू सामना गर्दै रहे, मिहिनत गर्दै रहे। तर शरीरमा उत्पन्न हुने सम्बेदनाको आधारमा अनित्य बोधको प्रज्ञा जागेको थिएन। अत: नन्दक अत्यन्त निराश थिए। साधना गर्ने उत्साह पनि थिएन। भरतले भाईको यस्तो अवस्था देखेर धर्म संवेग पुन: जागृत गर्न उत्साह वर्धक धर्मचर्चा गरीरहन्थे। साधना विधि सम्झाउँदै ध्यान केन्द्रको बाहिर दुबैजना दुलिरहेको थियो। केहि पर पुगेपछि बाटो छेउमा बसेर दुबैजना धर्मचर्चा गर्दै थिए।

केहि क्षण पछि बैलगाडीको एक लाइन आउँदै गरेको देखे। ती मध्ये एउटा गाडाको चक्का दलदलमा फस्यो। गोरु गाडालाई घुँडा टेकेर तान्न कोशिश गरे तर सफल हुन सकेन, फेरि त्यहीं गाडियो। गाडीबालाले गोरुलाई फुकाएर एकछिन आराम गर्न दिए र खानापीना दिए। जीऊमा सुम्सुमाई दिए। पुन: गोरु गाडामा बाँधिदिए। गोरुले पुन: नयाँ जाँगर साथ गाडा तान्न थाले र दलदलबाट निकालि छाडे। यस घटनालाई दुबैदाजु भाईले हेरीरहेका थिए। आफ्नो भाईलाई सम्झाउँदै भरतले भने, "देख्यौ ! त्यो गोरुको पुरुषार्थ।"

त्यस घटनाबाट प्रेरीत भएर नन्दकले भने, "देखें ! त्यो गोरु कसरी मिहीनत गरेर त्यस दलदलबाट आफूलाई निकाल्यो। त्यसरी नै म पनि आफ्नो पूरा परिश्रम लगएर यस भवसंसारको दलदलबाट निक्लिन्छु।"

नन्दक विपश्यनाको अभ्यासमा पुन: लागे। विफलता नै विफलता पाइरहेका निराश नन्दक अब उत्साह पूर्वक काममा लागेर सफलहुन थाले। सारा बन्धनलाई जलाएर पूर्णतया मुक्त भए अर्हन्त अवस्था प्राप्त गरेर। साधनामा सफल भए। नन्दकले आफ्नो यात्रामा सफल भएर हर्ष पूर्वक यस्तो भाव व्यक्त गरे।

"सम्यक सम्बुद्धको सम्यक् दर्शन सम्पन्न श्रावक उच्च जातीको गोरु झैं हुन्छ, जो कुनै कारणवश लडे पनि झन अधिक संवेगबल पूर्वक उठेर पुन: अगाडि बढ्दछ।"

आवासा भवन निर्माणको लागि दान दिने सूचना

सुविधायुक्त आवासको कमी भएकोले ने.वि.के. धर्मश्रृङ्गको शिविर स्थलको उत्तर तर्फ पूरुष क्षेत्रमा आवास भवन निर्माण गर्न नक्सा तयार गरिरहेको जानकारी गराउँदछौं। उक्त सम्पूर्ण भवन निर्माण गर्न २९ लाख ४० हजार लाग्ने अनुमान गरिएको छ। भवन डिजाइन अनुसार सो आवास तीन तल्लाको हुने र त्यसमा १५ कोठा (Attached Bath) तयार गरी हालको आवास क्षमतामा ३० जनाको क्षमता बृद्दी गर्ने योजना छ। उक्त आवास निर्माणको खर्च दानबाट ब्यहोर्ने भएको र पहिलो चरणमा भऱ्याङ्ग तथा ९ कोठा र दोस्रो चरणमा बाँकी कोठा निर्माण गरिने लक्ष्य राखिएको छ। पहिलो चरणको निर्माण गर्न खर्च करीब रु. २० लाख लाग्नेछ। उक्त योजनामा अधिक भन्दा अधिक साधक साधिकाबाट १० लाख दान प्राप्त भएपछि निर्माणकार्यको थालनी गर्नेछ। अत: दान दिन इच्छुक पूराना साधक साधिकाहरूले धर्मश्रृङ्ग ज्योति भनवमा सम्पर्क गर्नुभई दान दिन सक्ने ब्यहोरा जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ।

धर्मश्रृङ्गमा आगामी महिनामा सञ्चालन हुने शिविर कार्यक्रम :

१. निम्न कार्यक्रमहरू मध्ये आफूलाई अनुकूल शिविरमा सम्मिलित हुनुपूर्व कृपया आचार संहिता पढ्नुहोस्। कमसेकम दुई हप्ता अगाडि आवेदन पत्र भरेर व्यवस्थापनमा सम्पर्क राख्नुहोस्।

२. शिविरको आरम्भ शुरूदिनको साँझ हुनेछ र समाप्त अन्तिम दिनको बिहान करीब सात बजे हुनेछ। शिविरार्थीहरूलाई अनुरोध छ कि शिविर शुरू दिनमा नै शिविर स्थलमा आउनु होला, त्यसभन्दा अगाडिको वा पछाडिको दिनमा होइन।

३. शिविर स्थलमा आउँदा साथमा टर्च, तन्ना, ओड्ने (सल) तथा मौसम अनुकूलको लुगा र दैनिक उपयोगका सामानहरू ल्याउन नभूल्नु होला।

४. शिविरको सञ्चालन पूज्य गुरुजीद्वारा मनोनीत सहायक आचार्यबाट हुनेछ।

५. **एक दिवसीय शिविर** : दश दिनको विपश्यना शिविर बसिसकेका पूराना साधकहरूले यस शिविरमा सम्मिलित हुन सक्नेछैन। यो शिविर प्रत्येक अंग्रेजी महिनाको अन्तिम शनिवार सञ्चालन गरिनेछ। शिविरमा सहभागी हुन ज्योति भवनमा अनिवार्य रूपमा सम्पर्क राख्नुहोला।

६. **सत्तिपट्ठान शिविर** : यस शिविरमा सहभागी हुन कमसेकम तीनवटा दश दिवसीय शिविर बसिसकेका पुराना साधक हुनुपर्छ। एकवर्षसम्म गम्भिरता पूर्वक दैनिक अभ्यास गरेको हुनुपर्छ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

नोभेम्बर १–१२
(कार्तिक १६–२७) – १० दिवसीय
नोभेम्बर १४–२५
(कार्तिक २९–१० मंसीर – १० दिवसीय
डिसेम्बर १–१२
(मंसीर १६–२७) – १० दिवसीय
डिसेम्बर १४–२५
(मंसीर २९–११ पौष) – १० दिवसीय
डिसेम्बर १७–२५
(पौष ३–११) – सत्तिपट्ठान
जनवरी १–११
(पौष १७–२८) – १० दिवसीय
जनवरी १४–२५
(माघ १–१२) – १० दिवसीय

अनुपस्थितिको जानकारी गर्न अनुरोध

शिविरमा सम्मिलित हुन आवेदन पत्र दर्ता गराइसकेका साधक साधिकाहरूले यदि आफू कुनै कारणवश शिविरमा उपस्थित हुन नसकेमा कृपया व्यवस्थापनमा यथासिघ्र जानकारी गराउनु होला। यसबाट सामेल हुन इच्छुक पर्खाइमा रहेका अन्य साधकले शिविरमा स्थान पाउनेछन्। साधक संख्याकै आधारमा शिविर सञ्चालनका आवास तथा खाना व्यवस्था, सेवकहरूको संख्या आदिको निर्धारण गरिने हुँदा यसबाट व्यवस्थापनमा निक्कै समस्या पर्ने गर्दछ। अत: शिविरको अन्तिम दिनमा भए पनि आफ्नो अनुपस्थितिको जानकारी गराउन अनुरोध छ।

नयाँ नियुक्ति

ने.बि.के. धर्मश्रृङ्गका लागि नयाँ सहायक आचार्य नियुक्त गरिएका छन्।
१) श्रीमती तारा शाक्य, कुपण्डोल।
२) श्रीमती शारदा रञ्जित, डल्लू।

धर्म गाथा

हिन्दी

गुरुवर ! तुम मिलते नहीं, धरम गंग के तीर।
तो बस गंगा पूजता, कभी न पीता नीर॥

यदि गुरुवर मिलते नहीं, बरमा देश सुदेश।
तो धन के जवंजाल में जीवन खोता शेष॥

पथ भूला दिगभ्रम हुआ, भटक रहा अकुलाय।
धन्य ! धन्य ! गुरुदेव ने सत्पथ दिया दिखाय॥

अहोभाग्य ! सद्गुरु मिले, कैसे सन्त सुजान।
मार्ग दिखाया मुक्तिका, शुद्ध जगाया ज्ञान॥

सद्गुरु की करुणा जगी, दिया धर्म का सार।
सम्प्रदाय के बोझ का, उतरा सिर से भार॥

धन्य ! धन्य ! गुरुवर मिले, ऐसे सन्त सुजान।
छूटी मिथ्या कल्पना, छूटा मिथ्या ज्ञान॥

हिन्दी

उद्यम में पुरुषार्थ में, दिन दिन उन्नति होय।
बने सहायक धर्म के, धर्म सहायक होय॥

सतत कर्मरत ही रहे, विकल न होय उदास।
भरा रहे उत्साह मन, कभी न होय निराश॥

श्रम कर श्रम कर बावरे ! श्रमिकों का संसार।
बिन श्रम रोटी ना मिले, तू चाहे भव-पार॥

अपनी अपनी मुक्ति की, कुंजी अपने हाथ।
उद्यम से ताले खुलें, सध जाये परमार्थ॥

जब जब प्रबल प्रमाद हो, करे घोर प्रतिकार।
जगत रहे अविचल रहे, तो ही छुटें विकार॥

चेत चेत कर, चेत कर, मत अचेत हो सोय।
हो सचेत अमृत चखे, हो अचेत सब खोय॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
विरगञ्ज

सम्पादक : रोशनी शाक्य, *प्रकाशक :* नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं। फोन : ३७१६५५, ३७१००७ *आश्विन २०५७*
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, प्रधान कार्यालय फोन : ४३४ ८५०, ४३४ ७५३; शाखा कार्यालय फोन : २५ ९० ३२, २५९४५०, फ्याक्स : (+९७७-१) २५८६७८

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