विपश्यना

साधकहरुका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४६ | २०५९ वैशाख | वर्ष १९ अङ्क १

धम्मवाणी

सीले पतिट्ठाय नरो सपञ्ञो, चित्तंपञ्ञञ्चं भावयं
आतापी निपको भिक्खु, सो इमं विजटये जटं ॥
-सं. नि, जटा सुत्त

शीलमा प्रतिष्ठित भएर समाधि र प्रज्ञाको अभ्यास गरेको परिपक्व तपस्वी साधकले जटा (जटामा अल्झिएको प्रज्ञा प्राप्त गर्दछ) सुल्झाउँछ ।

भगवान मनुष्य तथा देवताका पनि शास्ता हुनुहुन्थ्यो

हत्थक आलवक

एक पटक भगवानले आफ्नो गृहस्थ शिष्य हत्थकको बारेमा भिक्षुहरूलाई भन्नुभयो, "भिक्षुहरू ! गृहस्थ हत्थक आलवक सात आश्चर्य जनक गुणधर्महरूबाट सम्पन्न छ । ऊ श्रद्धावान छ, शीलवान छ, लज्जावान छ, पापदेखि डराउँछ, वहुश्रुत छ, त्यागी छ र प्रज्ञावान छ । जब भिक्षुहरूले आलवकको बारेमा सुने ती मध्ये एकजना भिक्षुले हत्थक आलवकलाई गएर सुनाए ।

यो सुनेर हत्थक आलवकले ती भिक्षुलाई सोधे, "भगवानले मेरो बारेमा भन्नुहुँदा त्यहाँ अन्य कोही गृहस्थ व्यक्तिहरू त थिएनन् ? जस्ले भगवानको मुखबाट मेरो प्रशंसा सुनेको होस् ।" आलवक, आफ्नो प्रशंसा अरूलाई सुनाउन चाहन्न थिए । कोही पनि गृहस्थ व्यक्ति त्यहाँ थिएन भन्ने उत्तर पाएपछि उनी प्रसन्न भए । यही घटना पुन: त्यस भिक्षुले भगवान समक्ष वर्णन गरे । भगवानले सुन्नु भएपछि भन्नु भयो, 'साधु, साधु, भिक्षु । यो गृहस्थ निस्पृह छ । आफूमा यस्तो गुण धर्म रहेर पनि अरुको सामू प्रकट गर्न चाहँदैन । यो पनि उनको अद्‌भुत गुणहरू मध्ये हुन् ।' आलवक संग यी गुणहरू मात्र होइन अरु पनि अनेक गुणहरू थिए । जस्को कारण अनेक मानिसहरूको समुदाय उनको साथमा रही रहन्थ्यो ।

भगवान आफ्ना शिष्यहरूलाई शील, समाधि र प्रज्ञाको शिक्षाका साथ-साथै लोक व्यवहारको शिक्षा पनि सिकाउनु हुन्थ्यो । समाजको अनेक व्यक्तिहरू संग सम्बन्ध स्थापित गरिराखनका लागि भगवानले चार प्रकारका उपाय बताउनु भएको थियो । हत्थक आलवक, एक पटक आफ्ना पाँचसय साथिहरू सहित भगवानसंग भेट्न गए । भगवानले आलवकलाई सोध्नु भयो कि आलवक तिमीले यति धेरै मानिसहरू आफ्नो हितैषी कसरी बनायौ ? हत्थक आलवकले उत्तर दिए- भन्ते, भगवानले बताउनु भएको चार प्रकारका उपायहरूलाई म संधै आफ्नो साथमा राख्छु । उनले ती उपायहरूलाई पुन: दोहोऱ्याए ।

१. भन्ते कोही ब्यक्तिलाई केही दिएर आफ्नो साथ बस्छ भने तिनीहरूलाई केही दिएर आफ्नो हितैषी बनाउँछु ।
२. कसैसंग राम्रो, मीठो बोलेर मेरो साथ दिन्छ भने म तिनीहरूसंग राम्रो, मीठो बोलेर आफ्नो हितैषी बनाउँछु ।
३. कोही ब्यक्तिलाई अर्थ पूजन गरेर मेरो साथ दिन्छ भने त्यस्तो ब्यक्तिलाई अर्थ पूजन नै गर्छु ।
४. कोही समान बयवहार गर्न इच्छुक छन् भने त्यस्तो व्यक्ति संग समान ब्यवहार गरेर आफनो साथमा राख्नु ।

हत्थक आलवकले फेरि भन्यो, 'भन्ते, मेरो परिवार ऐश्वर्यले सम्पन्न छ । यदि म गरीब दरीद्र भएको भए मेरो कुरा कस्ले सुन्थ्यो र ।

धनी होस् या गरीब भगवानको शिक्षाबाट सबै वर्गका ब्यक्तिहरू लाभान्वित हुन्थे ।

देवताहरूको प्रश्न भगवानको उत्तर

धेरै जसो देवताहरू भगवानको दर्शन तथा वन्दना गर्नको लागि मात्र होइन भगवान संग धर्म चर्चा गर्नको लागि पनि आउनु हुन्थ्यो । भगवान संग धर्म-चर्चा गरेर आफ्नो जिज्ञासालाई पूर्ण गर्दथ्यो । मनुष्य लोकमा अधिक दान-पूण्य गर्ने ब्यक्तिहरू स्वर्ग प्राप्त गर्दछन् यस्ता देवताहरू संधै यसै मान्यतालाई मात्र बढी महत्व दिने गर्छन् । भगवान उनीहरूलाई धर्मको उच्च अवस्था सिकाउनु हुन्थ्यो ।

भगवान समक्ष एकजना देवताले प्रश्न गरे-

"समय बीत्दै छ, रात गहरींदै छ, क्रमश उमेर ढल्कदै छ, सामू आईरहेको मृत्युदेखि तर्सेर सुख दिने पूण्यको काम गर्नुपर्छ ।"

देवताको यस गाथाको अन्तिम पंक्तिलाई परिवर्तन गर्दै भगवानले भन्नुभयो- "जसलाई सुख-शान्ति चाहिन्छ उसले सांसारिक भोग त्याग्नु पर्छ ।"

जबसम्म सांसारिक भोगमा लागिरहन्छ तब सम्म लोकचक्र चलिनैरहन्छ । लोकोत्तर निर्वाणिक शान्ति प्राप्त गर्न सक्दैन ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

एकजना देवताले पुन: प्रश्न गरे-

“जस्ले धर्मपूर्वक कमाएको धन दान दिन्छ, जस्ले परिश्रम पूर्वक कमाएको धन दान दिन्छ, उसले यमको वैतरणी तर्न सक्छ, त्यस्को पार लगाउन सक्छ । त्यस्तो प्राणीले देवलोक प्राप्त गर्न सक्छ ।”

मनुष्यलोक र देवलोकलाई अमर सम्झेको कारण अन्तिम लक्ष्यसम्म पुग्नको लागि दान दिनु नै अति उत्तम थानेको हुनसक्छ ।

भगवानले उनलाई सम्झाउनु भयो-

“श्रद्धा पूर्वक दिएको दान साँच्चै नै प्रशंसनीय छ । तर यस भन्दा पनि श्रेष्ठ अरु पनि छन् - दान भन्दा श्रेष्ठतर धर्मपथमा चल्नु अर्थात् शील, समाधि र प्रज्ञाको अभ्यास गर्नु हो ।”

पूर्व कालमा सन्तहरू प्रज्ञा द्वारा निर्वाण प्राप्त गर्दथे । भगवान ती देवताहरूलाई सम्झाउँदै भन्नु हुन्थ्यो कि “मनुष्य जीवनको लक्ष्य दान दिएर स्वर्गलोक प्राप्त गर्नु होइन, प्रज्ञा द्वारा विमुक्ति प्राप्त गर्नु हो ।”

एकजना देवताले प्रश्न गरे-

“सूर्य झैं तेजिलो केही छैन ।”

भगवानले भन्नुभयो “प्रज्ञा जति तेजिलो केही छैन ।”

देवताले भने “मनुष्यहरूमा क्षत्रिय श्रेष्ठ छ ।”

भगवानले यसलाई सुधार्नुहुँदै भन्नुभयो, “मनुष्यहरूमा सम्यक सम्बुद्ध श्रेष्ठ छ ।”

त्यस्तै अन्य एकजना देवताले भने, “सत्पुरुषको संगत गरेर तिनीहरू संग मेल-जोल बढाउनु पर्छ, सत्पुरुषहरू संग सद्धर्म सिक्नु पर्छ । यसबाट प्रज्ञा नै प्राप्त हुन्छ । शोकाकुल अवस्थामा पनि शोकमुक्त भएर रहन सक्छ । साथी-भाई बीच शोभायमान हुन्छ । प्राणीले सद्गति प्राप्त गर्दछ । सुखी हुन्छ ।”

भगवानले देवताको कथनलाई एउटा बूँदा थपेर भन्नु भयो “सत्पुरुषको संगतले सारा दु:खबाट विमुक्ति हुन्छ । जन्म मरणको भवचक्रबाट मुक्ति प्राप्त हुन्छ । सत्संगतको अन्य अधिक लाभ त छँदैछ, अन्तिम उद्देश्य चाहीं त्यही हुनुपर्छ ।”

तायन नामको एक अर्को देवता उनको एक पूर्वजन्ममा तीर्थंकर थिए । उनले भगवानको सामू आएर आफ्नो वाणी सुनाए-

“पराक्रम गरेर भव स्रोतलाई त्याग्नु, काम वासनालाई हटाउनु । काम-वासना नत्यागीकन एकाग्र हुनसक्दैन ।”

तायन देवताको यस मुक्ति-सन्देशलाई भगवानले सराहना गर्नु भयो । त्यस्तै कोही कोही देवताले समझदारी पूर्वक भगवान समक्ष प्रश्न गर्दथे ।

- भित्र पनि गाँठो छ, बाहिर पनि गाँठो छ, प्रज्ञा यही गाँठो मा अल्झिरहेको छ । त्यसैले हे गौतम म तपाईंसंग सोध्छु कि यस गाँठोलाई कसरी फुकाल्ने ?

भगवानले भन्नुभयो-“शीलमा प्रतिष्ठित भएर कसैले समाधि तथा प्रज्ञाको अभ्यास गर्दछ भने त्यस्तो परिपक्व साधकले ती गाँठोहरू फुकाउन सक्छ ।”

एकजना देवताले सोधे- दु:ख बाट विमुक्ति कसरी हुनसक्छ ? भगवानले सम्झाउनु भयो- संसारमा पाँच प्रकारका काम गुण छन् र मन छैठौं काम गुण हो । अर्थात पाँच इन्द्रिय र मन । यसमा उत्पन्न भएको तृष्णा हटाउन सक्यौं भने दु:ख बाट विमुक्ति पाउन सक्छ ।

देवताले सोधे- मनुष्यलाई कसले जन्म दिन्छ ? कसले उसलाई सञ्चालन गर्छ अर्थात भव भ्रमण गराउँछ ?

भगवानले भन्नुभयो- तृष्णाले मनुष्यको जन्म दिन्छ, चित्तले उसलाई सञ्चालन गर्दछ अर्थात भव भ्रमण गराउँछ ।

देवताले सोधे- संसारको यात्रा कहाँ पुगेर रोक्छ ? भवचक्रको विनाश कहाँनिर हुन्छ ।

भगवानले भन्नुभयो- जहाँ पृथ्वी, अग्नि, जल, वायु रहन सक्दैन त्यहाँ संसारको यात्रा हुँदैन, त्यहाँ भवचक्र-प्रवर्तन पनि हुन सक्दैन त्यहीं नाम र रुप पूर्णतया निरुद्ध हुन्छ ।

देवताले सोधे- यी निर्जन वनमा विहार गर्ने, शान्त र व्रम्हचारी दिनमा एक पटकमात्र भोजन गर्दछन् फेरी पनि यिनीहरूको मुहार यस्तो चम्किलो छ, यो कसरी हुनसक्छ ?

भगवानले भन्नुभयो- यिनीहरू बितेको कुरामा चिन्तन गर्दैन, भविष्यतको कल्पना पनि गर्दैन र प्रति क्षण उत्पन्न भइरहने वर्तमानमा जीवीत रहन्छन्, त्यसैले यिनीहरूको मुहार यति चम्किएको हो ।

प्राणी जब भूत र भविष्यको चिन्तामा डूबिरहन्छ तब ब्याकुल हुन्छ । जब वर्तमान क्षणमा जिउन सिक्दछ तब सुखपूर्वक जीवन जिउने तरिका सिक्दछ । भगवान यही सिकाउनु हुन्थ्यो । जहिले पनि सतत सजग अर्थात स्मृति र सम्प्रजन्य भइरहने, विपश्यना साधना सिकाउनु हुन्थ्यो । जस्ले यसको अभ्यास गरेर लाभ उठाउँथ्यो उसले प्रसन्न भएर हर्षपूर्वक उद्गार ब्यक्त गर्दथ्यो । जस्तो यहाँ एकजना यक्षले भनेका छन्-

- सजग रहने स्मृतिवानको संधैं मंगल हुन्छ ।
- सजग रहनेले संधैं सुख प्राप्त गर्छ ।
- जो सजग छ, स्मृतिवान छ, ऊही श्रेष्ठ हुन्छ ।
- ऊ शत्रुबाट सदैव मुक्त रहन्छ ।

भगवानले अगाडि भन्नु भयो- “जसको मन दिनरात, सदैब हिंसा नगर्ने भावनाले ग्रसित हुन्छ अर्थात् जसले अहिंसा धर्मको पालना गर्दछ र सबै प्राणी प्रति मैत्रिको भाव राख्दछ त्यसतो ब्यक्ति संधैं शत्रुबाट मुक्त हुन्छ ।”

जो द्वेष-दुर्भावनाबाट सर्वथा विमुक्त हुन्छ ऊ वैरभावबाट संधै विमुक्त हुन्छ । तर यसको लागि विपश्यना साधनाको अभ्यास गर्नु

Downloaded from http://www.dhamma.digital

पर्छ । केवल उपदेश र छलफलले मुक्ति प्राप्त हुँदैन । मनुष्य झैं देवताहरू पनि रसमा भुलिएका हुन्थे । उनीहरूलाई साधना गर्ने प्रेरणा दिनु हुँदै भगवानले भन्नु भयो- केवल भनेर मात्र हुँदैन, न सुनेर मात्र हुन्छ। ध्यानीको लागि यी मारका बन्धनहरूबाट मुक्त हुने सुदृढ प्रतिपदामा क्रमश अगाडि बढ्दै गयो भने मात्र मुक्ति प्राप्त हुन्छ ।

केवल वाणी विलास र श्रुति विलासबाट लक्ष्य प्राप्ती हुँदैन । यसको लागि दृढता पुर्वक परिश्रम गर्नु पर्छ । त्यसको लागि भरपूर परिश्रम गर्नुपर्दछ । तब मात्र मुक्त अवस्था सम्म पुग्न सक्छ । वाणी विलास गर्नु र श्रुति विलास गर्नु बडो मजा आउँछ, किनकी यी सरल छन्, मेहनत गर्नु पर्दैन । तर धर्मको अभ्यास गर्नु कठीन छ । भगवान यही कठीन कार्य गराउनु हुन्थ्यो, यसको लागि प्रेरणा दिनु हुन्थ्यो ।

सक्रिय अभ्यास गर्न विभिन्न कठिनाईहरू आईपर्छन् यसलाई दर्शाउँदै एकजना कामद नामका देवताले भन्यो-

-भगवान ! गाह्रो छ, कठीन छ। दुर्लभ छ, भगवान यो सन्तुष्टि पाउनु। कठीन छ भगवान, चित्तलाई समाहित गर्नु र यो विषम मार्ग अती दुर्गम छ ।

भगवानले कामद देवतालाई सान्त्वना दिंदै भन्नुभयो-

- हे कामद, यस्तो विषम र दुर्गम भएतापनि यस मार्गमा आर्य व्यक्तिहरू हिंड्छन् र परम सत्यको साक्षात्कार गर्दछन् ।

एकजना देवताले भने- जुन धर्मलाई बुद्ध स्वयंले साक्षात्कार गर्नुभयो यस धर्मको बारेमा मैले पहिला केवल सुनेको थिएँ, तर आज मुनि द्वारा उपदेशित त्यस धर्मलाई स्वयं साक्षात गरिरहेछु ।

भगवान शास्ताले धर्मलाई केवल श्रुत-ज्ञान र चिंतन-ज्ञान सम्म मात्र सीमित राख्ने सिकाएन, त्यसलाई आफ्नो अनुभव द्वारा जान्ने पनि सिकाउनु भयो, धारण गर्न सिकाउनु भयो । केवल सुनेर, त्यसमा चिन्तन गरेर परम सुख निर्वाण साक्षात्कार गर्न सक्दैन । यस्को लागि फाल्तु कुरा त्यागेर स्वयं ध्यान गर्नु पर्दछ । भगवान यसैलाई पटक पटक सम्झाउनु हुन्थ्यो । एक पटक अनाथपिंडिकले निर्माण गरेको जेतवन विहारमा थूप्रै देवताहरू भगवानसंग भेट्न आए । त्यस समय भगवानले तिनीहरूलाई सम्झाउँदै भन्नुभयो - अप्रमत्त भएर ध्यान गर्ने व्यक्तिले नै परम सुख निर्वाणको साक्षात्कार गर्न सक्छ ।

एक सम्यक सम्बुद्ध र अर्को सम्यक सम्बुद्धको बीचमा निर्वाण दर्शन गराउने पावन मुक्ति-दायक विपश्यना ध्यान लुप्त भइसकेको हुन्छ । जब भगवानले त्यस लुप्त भइसकेको विपश्यना ध्यानको मार्गलाई खोजेर मुक्त अवस्था प्राप्त गर्नु भयो तब अधिक लामो आयु भएका देवताहरू जसले पूर्व बुद्धको समयमा मुक्त भएका मानिसहरू देखेका थिए र अब लामो समय पछि पुन: यस बुद्धको समयमा मुक्त व्यक्तिलाई देखेपछि हर्षित भएर आफ्नो उद्गार यसरी व्यक्त गर्दछन् -अहो लामो समय पछि निर्वाण प्राप्त गरेको अर्थात विमुक्त भएको मानिसलाई देख्दैछु ।

स्वयं मुक्त भएको भगवानलाई हेर्न पाएर र उनको शिक्षाबाट लाभान्वित भएकाहरूलाई देखेर समझदार देवताहरूले आफ्नो प्रसन्नता व्यक्त गरेका थिए । भगवान र उहाँको शिक्षाको प्रशंसा प्रकट गरेका थिए ।

एक पटक वेण्डु नामक देवताले भगवान समक्ष आफ्ना भावना व्यक्त गर्दै भनेका थिए- सुखी छन् ति मनुष्यहरू जसले सुगतको संगत गरेर गौतम बुद्धको शासन अर्थात उहाँको शिक्षा ग्रहण गर्दैछन् ।

साभार :त्रिपिटक में सम्यक सम्बुद्ध भाग- २

प्रवचनका CD उपलब्ध

साधक साधिकाहरूको सुविधालाई ध्यानमा राखी ने.बि.के.ले दश दिवसीय शिविरमा पूज्य गुरुजीबाट दिनुहुने प्रवचन तथा विहानको पाठ (Morning Chating) CD मा उपलब्ध गराएको छ । खरीद गर्ने इन्छुक साधक-साधिकाहरूले ने.वि.के.को कार्यालय ज्योति भवनमा सम्पर्क राख्नु होला ।

पत्रिका नविकरण गर्ने सूचना

साधकहरूका प्रेरणाको लागि प्रकाशित यस नेपाली 'विपश्यना' पत्रिकाको सदस्यहरूले आफ्नो सदस्यताको नविकरण गर्नु हुन विनम्र अनुरोध गरिन्छ ।

ने.वि.के

ज्योति भवन

धम्म जननीको सूचना

लुम्बिनी विपश्यना केन्द्र "धम्म जननी" मा प्रत्येक अंग्रेजी महिनाको १५ देखि २६ तारिकसम्म दश दिवसीय विपश्यना शिविर सञ्चालन भइरहेको छ । शिविरमा सहभागी हुन इच्छुक व्यक्तिहरूले निम्न ठेगानामा सम्पर्क राख्नुहोला ।

१ **लुम्बिनी विपश्यना केन्द्र, धम्म जननी**
फोन ०७१-८०२८२

२. **गोपाल बहादुर पोखरेल, बुटवल**
फोन ०७१-४१५४९

३. **नेपाल विपश्यना केन्द्रको कार्यालय, ज्योति भवन**
फोन २५०५८१

Downloaded from http://www.dhamma.digital

धर्मश्रृङ्गमा गोष्ठीहरू सम्पन्न

गत चैत्र तथा वैशाख महिनामा ने.वि.के. धर्मश्रृङ्गमा दुईवटा गोष्ठीहरूको आयोजना गरिएको थियो ।

पहिलो गोष्ठी, २०५८ चैत्र १७ गते शनीवारका दिन - धर्म सेवकहरूका लागि आयोजना गरिएको थियो ।

विहान ८ बजे एक घण्टाको सामूहिक साधनाबाट प्रारम्भ गरिएको यस गोष्ठीमा तीन सत्रहरू रहेको थियो । पहिलो सत्रमा पूज्यगुरुजीले दिनुभएको 'धर्म सेवा किन गरिन्छ' ? भन्ने विषयको प्रेरणादायी प्रवचन सुनाएको थियो । दोस्रो सत्रमा १० दिवसीय शिविरमा के कस्ता धर्म सेवा आवश्यक हुन्छ र कसरी धर्म सेवा दिनु पर्छ भन्ने वारेमा इगतपुरीमा तयार गरिएको भिडियो टेप प्रदर्शन गरियो । तेस्रो सत्रमा पूज्य गुरुजीबाट विपश्यना विद्याको महत्व र यसलाई जीवनमा आत्मसात गर्न के गर्नु पर्छ भन्ने विषयमा दिनुभएको प्रवचन टेप सुनाएको थियो ।

गोष्ठीमा धर्म सेवाको महत्व र यस्को आवश्यकताको विषयमा छलफल गरिनुका साथै आफू लगायत अन्य साधक/साधिकाहरू पनि लाभान्वित हुन सक्ने कुरामा अनुभवी व्यक्तिहरूबाट आ-आफ्ना अनुभव व्यक्त गरेका थिए ।

दोस्रो गोष्ठी, बैशाख ७ गते स.आ., व.सा.आ. तथा आचार्यहरूको बीचमा भएको थियो । सो गोष्ठीको पहिलो तथा दोस्रो सत्रमा पूज्य गुरुजीबाट आचार्यहरूलाई दिनुभएको प्रवचन तथा निर्देशनको अडियो टेप सुनाइएको थियो भने तेस्रो सत्रमा १० दिवसीय शिविरमा प्रयोग हुने पूज्य गुरुजीका निर्देशनहरुको CD को प्रदर्शन गरिएको थियो । यस सत्रमा दश दिवसीय शिविरमा आइपर्ने विभिन्न समस्याहरूको बारेमा छलफल पनि गरिएको थियो ।

गोष्ठी विहान ८ बजे शुरु भई साँझ ५:४५ बजे समाप्त भएको थियो ।

धर्म गाथा

हिन्दी

संपद-मीत अनेक हैं, विपद-मीत सो मीत ।
स्वजन पराए की सदा, विपदा परखे प्रीत ॥

जो अपने कल्याण में, सदा सहायक होय ।
धर्मपंथ 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 दुखकर होय ।
पूण्यकर्म क्षय-क्षीण हो, पाप प्रवर्धित होय ॥

सतसंगत मंगलकरण, सतसंगत सुख-मूल ॥
सतसंगत जागे धरम, उखडे पाप समूल ॥

कभी न मन अभिमान हो, दो मित्रों का मान ।
ऐसे सुखी गृहस्थ का, घर हो स्वर्ग समान ॥

हिन्दी

अन्न वस्त्र गृह दान दें, औषधि बिद्या दान ।
पर इन सबसे श्रेष्ठ है, शुद्ध धर्म का दान ॥

वस्त्र देय जो नग्न भूखे को दे अन्न ।
औषधि दे जो रुग्ण को, देकर होय प्रसन्न ॥

अपने पावन दान में, कालिख ना लग जाय ।
मंगलकारी दान से, चित्त मोद अधिकाय ॥

त्याग धर्म का मूल है, दान सुखों का कोष ।
पूण्य क्षेत्र में दान दें, मिले अमित संतोष ॥

चित्त को जो निर्मल करे, सो ही पूण्य कहाय ।
जो चित को मैला करे, वही पाप बन जाय ॥

ज्यूँ ज्यूँ अपने पूण्य से, वहुजन हितसुख होय ।
त्यूँ त्यूँ अपने पूण्य की, बेल पल्लवित होय ॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
बिरगञ्ज ।

सम्पादक : रोशनी शाक्य, *प्रकाशक :* नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ३७१६५५, ३७१००७ *वैशाख २०५९*
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