विपश्यना

साधकहरुका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४६ श्रावण २०५९ वर्ष १९ अङ्क ४

धम्मवाणी

सब्ब पापस्स अकरणं, कुसलस्स उपसम्पदा ।
सचित्तपरियोदपनं, एतं बुद्धान-सासनं ॥

सबै प्रकारका पाप कर्म नगर्नु, कुशल कर्मको संचय गर्नु र आफ्नो चित्तलाई परिशुद्ध गर्नु यही समस्त बुद्धहरूको शिक्षा हुन् ।

भवचक्रबाट कसरी मुक्त हुने ?

भवचक्रबाट मुक्त हुने मार्ग जान्नको लागि पहिला भवचक्रको वारेमा थाहापाऔं । भवचक्रको प्रारम्भ कहिले भयो ? भवचक्रको थालनी कहिले भयो ? यी निरथर्क प्रश्नहरू हुन् । भगवानले बोधिज्ञान प्राप्त गर्नु भएपछि भूतकालको बारेमा थाहापाउनु भयो र यस्तो उद्‌गार ब्यक्त गर्नु भयो- यस भवचक्रको शुरुआत कहिले देखि भयो भन्ने बारे थाहै भएन ।

ततो बहुतरा खो, ब्राह्मण, कप्पा अब्भतीता अतिक्कन्ता,

ते न सुकरा सुङ्खातुं ।

-ब्राह्मण, धेरै धेरै कल्प बितिसक्यो यस्को गणना गर्नु त्यति सजिलो छैन; जन्म र मरणको चक्रमा प्राणीको आरम्भ कहिले भयो यसबारेमा थाहा पाउन सकिँदैन, त्यस्को आरम्भ निश्चित रूपले भन्न सकिँदैन । चिरकालदेखि दु:खले, पीडाले, विपक्तिले मानिसहरू पिडीत छन्, श्मशान भरिँदै छन् ।

अनमतग्गोयं भिक्खवे, संसारो, पुब्बा कोटि न पञ्ञायति ।

(सं.नि.१.२१३४. दुग्गतसुत्त)

-भिक्षुहरू, यस संसारको प्रारम्भको वारेमा थाहापाउँदैन ।

साँच्चै समझदार ब्यक्ति हो भने यस्तो ब्यर्थको प्रश्न चक्रमा कोही फस्न चाहँदैन । भवचक्र त अझ पनि चलिरहेछ, चलिरहेको क्रममा कुन चाहिं बिन्दु पहिलो कुन चाहिं अन्तिम भन्न सकिँदैन ।

बुद्ध हुनु भन्दा अगाडि प्रत्येक बोधिसत्वको मनमा यही प्रश्न आउँछ कि अहो ! संसार कष्टमा छ - जन्म हुन्छ, जीर्ण हुन्छ, मर्छ, च्यूत हुन्छ र फेरि उत्पन्न हुन्छ । यस जरा-मरणको दु:खबाट निक्लिने बाटो नै थाहा भएन । यसलाई थाहा पाउनको लागि पहिला भवचक्र कसरी चल्छ भन्ने थाहापाउनु आवश्यक छ ।

कोहि बुद्ध बन्दछ, कसैमा बोधि जाग्छ भने अज्ञानको अँध्यारो हट्छ । तब उस्ले स्पष्ट अनुभव गर्दछ कि भवचक्रको मूल केन्द्र को रुपमा अविद्या रहेछ र यसैको धुरीमा यो भवचक्र चलिरहेछ । यस अविद्याको कारणले नै कर्म संस्कार बन्दछ । त्यो कर्म संस्कार जुन नयाँ जन्म हुने समर्थ हुन्छ त्यसबाट नयाँ जन्मको विज्ञान अर्थात चित्त उत्पन्न हुन्छ । यसैलाई प्रतिसंधि विज्ञान भनिन्छ । यसै विज्ञानको कारणले नै नाम-रूपको चित्त अथवा शरीर को प्रपंच चल्दछ । नाम रूपको कारण छ: आयतन अर्थात पाँच शारीरिक अंग (आँखा, कान, नाक, जिब्रो र छाला) तथा एक मन गरी छ: इन्द्रियहरूको उत्पत्ति हुन्छ । यी इन्द्रियहरूको कारणले रुप, शब्द, गन्ध, रस, स्प्रष्टब्य पादर्थ र धर्म (अर्थात चित्त जस्ले धारण गर्दछ) यी छ: लौकिक विषयहरूसंग यसको स्पर्श हुन्छ । स्पर्शको कारण वेदना हुन्छ । वेदनाको कारण तृष्णा हुन्छ । सुखद प्राप्त गर्ने अथवा त्यसलाई बचाई राख्ने तृष्णा, दु:खदलाई टाढा राख्ने अथवा हटाउने तृष्णा जाग्दछ । तृष्णा को कारण उपादान अर्थात आसक्ति पैदा हुन्छ । आसक्ति को कारण भव बनाउने गहिरो कर्म संस्कार उत्पन्न हुन्छ । यस्तो भव संस्कारको कारणले नै फेरि फेरि जन्म हुन्छ । जन्म भएपछि बूढो हुन्छ, मृत्यु हुन्छ त्यसपछि शोक, परिदेव दु:ख, दौर्मनस्य तथा उपायास उत्पन्न हुन्छ । यसप्रकार दु:खको समूह उत्पन्न हुन्छ ।

जब ज्ञान प्राप्त हुन्छ, बोधि प्राप्त हुन्छ तब यो दु:खमय भवचक्रलाई राम्ररी बुझ्दछ ।

अविज्जापच्चया सङ्खारा,
सङखारपच्चया विञ्ञाणं,
विञ्ञाणपच्चया नामरूपं,
नामरुपपच्चया षडायतनं,
सडायतनपच्चया फस्सो,
फस्सपच्चया वेदना,
वेदनापच्चया तण्हा,
तण्हापच्चया उपादानं,
उपादानपच्चया भवो,
भवपच्चया जाति,
जातिपच्चया जरामरणं सोकपरिदेवदुक्खदोमनस्सुपायासा सम्भवन्ति ।
एवमेतस्स केवलस्स दुक्खक्खन्धस्स समुदयो होति ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यस प्रकार सम्पूर्ण दु:ख स्कंधको समुदय हुन्छ । प्रत्यय हुन्छ भने उत्पाद हुन्छ । कारण छ भने परिणाम उत्पन्न हुन्छ । वीऊ छ भने फल हुन्छ । यो प्रकृतिको नियम हो । यही सार्वजनीक, सार्वकालिक र सबैदेशमा हुने धर्म हो जुन नियम सबैमा लागू हुन्छ । जुनसुकै समयमा जुनसुकै ठाऊँमा पनि एक समान रुपमा लागू हुन्छ । यस बारेमा पक्षपात हुँदैन । कसैलाई कृपा र कसैलाई कोप हुँदैन । कसैलाई काखा त कसैलाई पाखा हुँदैन ।

इमस्मिं सति इदं होति - यो भएकोले यस्तो भयो ।

इमस्सुप्पादा इदं उप्पज्जति - यो उत्पन्न भएकोले यस्तो उत्पन्न भयो ।

यो त शुद्ध बैज्ञानिक कुरा भयो । यसमा ब्यर्थ, निरर्थक दार्शनिक मान्यताका लागि ठाऊँ छैन ।

बोधि जाग्यो भने उत्पन्न हुने नैसर्गिक सत्यको बारेमा राम्ररी थाहाहुन्छ । दु:खलाई बुझ्न थाल्छ । दु:खको मूल कारण बुझ्न थाल्छ । भवचक्रको बारेमा बुझ्न थाल्छ । भवचक्र बनाउने र चलाउने मेसीनको रहस्यलाई राम्ररी बुझ्छ । जब कोही प्राणी अविधाको अन्धकारमय जीवन जिऊँदछ तब रागले पूर्ण र द्वेषले पूर्ण तृष्णा जगाउँदछ र भवचक्र अर्थात आफ्नो दु:खचक्रलाई चालू राख्दछ, त्यसलाई रोक्न नै दिँदैन । प्राणी आफ्नो राम्रो अथवा नराम्रो कर्मको आधारमा नै स्वयं आफ्नो संसार बनाउँछ । कोही बाहिरी ब्यक्ति कसैको संसार बनाउनुमा जिम्मेवार छैन ।

दु:ख र दु:खको कारणको सत्यता सबैतिर लागू हुन्छ । यो सद्धर्मको नियमानुसार **सद्धधम्मा पवत्तन्ति**-प्रवर्तित भईरहन्छ । ठीक त्यसै प्रकार दु:खको कारणको निवारण र त्यस निवारणको उपाय पनि त्यत्तिकै शुद्ध र वैज्ञानिक नै छ ।

इमस्मिं असति इदं न होति – यो नभएकोले यस्तो भएन ।

इमस्म निरोधा इदं निरुज्भति – यो निरोध भएकोले यो पनि निरुद्ध भयो ।

यो स्पष्ट छ कि दु:खको कारणको निरोध भयो भने दु:ख स्वत: निरोध हुन्छ । बीऊ नै रहेन भने फल कहाँबाट आउँछ ? प्रत्यय नै रहने भने समुत्पाद कसरी हुन्छ ?

भित्र होश रह्यो भने बेहोशी टाढा हुन्छ । यसरी नै अविद्याको निरोध भयो भने कर्म-संस्कारको निरोध आफै हुन्छ । कर्म संस्कारको निरोध भयो भने नयाँ जन्म दिलाउने प्रतिसन्धि विज्ञानको स्वत: विनाश हुन्छ । विज्ञानको निरोध भयो भने नामरूपको विनाश हुन्छ । नामरूप भएन भने छ: इन्द्रियहरूको विनाश हुन्छ । छ: इन्द्रिय भएन भने स्पर्श हुँदैन, स्पर्श भएन भने वेदना हुँदैन, वेदनाको निरोध भयो भने तृष्णा हुँदैन, तृष्णा भएन भने उपादान हुँदैन, उपादान भएन भने भव हुँदैन, भव भएन भने जन्म हुँदैन, जन्म भएन भने जरा, मृत्यु, शोक, परिदेव, दु:ख, दौर्मनस्य र उपायास आदि स्वत: निरोध हुन्छ । यस प्रकार दु:खको जति सुकै ठूलो समूह भएपनि सारा का सारा विस्तारै विनाश हुँदै जान्छ । जरासम्म उखेलिन्छ र फेरि उब्जिने बाटो नै हुँदैन । त्यसकारण सजिलो बाटो छ पहिला अविद्यालाई उखालेर फ्याक्नु पर्छ ।

अविज्जाय त्वेव असेसविरागनिरोधा सङ्खारनिरोधो,
सङ्खारनिरोधा विञ्ञाणनिरोधो,
विञ्ञाणनिरोधा नामरूपनिरोधो,
नामरुपनिरोधा सडायतननिरोधो,
सडायतननिरोधा फस्सनिरोधो,
फस्स निरोधा वेदना निरोधो,
वेदना निरोधा तण्हा निरोधो,
तण्हा निरोधा उपादाननिरोधो,
उपादाननिरोधा भवनिरोधो,
भवनिरोधा जातिनिरोधो,
जातिनिरोधा जरा, मरणं सोकपरिदेवदुक्खदोमनस्सुपायासा निरुज्भन्ति एवमेतस्स केवलस्स दुक्खक्खन्धस्स निरोधो होतीति ।

(उदा. १-३, पठम, दुतिय तथा ततिय वोधिसुत्त)

प्रकृतिको सार्वव्यापी नियम अनुसार शुद्ध धर्मको एउटा कुरा स्पष्ट हुन थाल्छ कि जुन कारण द्वारा दु:खको उत्पत्ति हुन्छ त्यसको जरासम्म नै उखेलेर फ्याँक्यो भने दु:ख त स्वयं उखेलिन्छ । यस निरन्तर रुपमा चलिरहेको दु:खचक्रलाई ध्यानपूर्वक हेर्‍यौं भने त्यसको कारणलाई उखेल्ने मार्ग पनि स्वत: स्पष्ट हुँदै आउँछ । अविद्याको अन्धकारमा छौं, तृष्णाको बन्धनमा बाँधिएका छौं त्यसैले जन्म मरणको भवचक्रमा पिसिरहेका छौं ।

अविद्या छ त्यसैले ज्ञान छैन, भित्री ज्ञान छैन । प्रत्यक्ष ज्ञान छैन । सुनेको अरुको परोक्ष ज्ञानबाट बुद्धिको स्तरमा यस आवागमनको चक्रलाई हजार पटक सुने पनि बुझे पनि आफ्नो प्रज्ञा छैन भने त्यो निस्सार नै हुन्छ । मोहको अन्धकार भई नै रहन्छ । रुप, शब्द, गन्ध, रस र स्प्रष्टब्य पदार्थ अथवा यी वस्तुहरू भएमा प्रिय-अप्रियको स्पर्शबाट महसुस हुने दु:खद अथवा सुखद वेदना निरन्तर रुपमा भित्र चलिरहन्छ । वेदना भइरहन्छ तर त्यसको होश हुँदैन । यसै कारण राग अथवा द्वेषको तृष्णा चलिरहन्छ, यस्को होश नै भएन भने दु:खचक्र कसरी छुट्छ ? अविद्याको विनाश भयो भने भित्रको बेहोशी हुने मोह छुट्छ र सुखद र दु:खद वेदना प्रति लोभ र द्वेषमय तृष्णाको प्रतिकृया बन्द हुनथाल्छ । यस प्रकार भवचक्र दुर्बल हुँदै हुँदै छुट्छ । यसको लागि शील, समाधि र प्रज्ञाको लगातार अभ्यास गरिरहनु पर्छ । यस अभ्यासले भवचक्रको अविद्या रुपी केन्द्र बिन्दु दुर्बल हुँदै जान्छ र लोभ, द्वेषको प्रतिक्रिया गर्ने मेसिन कमजोर हुँदैजान्छ । अत: भवचक्रको चक्र दुर्बल हुँदैजान्छ । यसरी चक्रको

Downloaded from http://www.dhamma.digital

सबै बिन्दुहरू दुर्बल हुँदै-हुँदै सारा चक्र धराशायी हुन्छ ।

यसै विद्याद्वारा नै बोधिसत्व सिद्धार्थ गौतम सम्यक सम्बुद्ध बने । उनले भवचक्रलाई खण्डित बनाइदियो । यस अर्थमा उहाँ अरहन्त हुनुहुन्छ ।

अरा संसारचक्कस्स, हता ञाणासिणा यतो ।
लोकनाथेन तेनेस, अरहन्ति पवुच्चति ॥

(विसुद्धि० १.१२८, बुद्धानुस्सतिकथा)

किनकि, लोकनाथ भगवान बुद्ध द्वारा संसारचक्र उत्पन्न हुने सारा मार्ग तलवार द्वारा काट्नु भयो त्यसैले उहाँलाई अरहन्त भनियो ।

भवचक्रको धार कसरी काटिन्छ त ?

दु:ख र दु:खको कारण कसरी उत्पत्ति हुन्छ, प्रतित्य समुत्पादको अनुलोम सत्य द्वारा थाहाहुन्छ । दु:ख निरोध र दु:ख निरोधको मार्गलाई प्रतित्यसमुत्पादको प्रतिलोम सत्यद्वारा थाहाहुन्छ । जीवन जगतका यी चार प्रकारका सत्यलाई आफ्नो अनुभवमा प्रतिपत्ति र प्रतिवेधन द्वारा साक्षात्कार गर्छ भने कोही ब्यक्ति अविद्याबाट विमुक्त हुन्छ, भवचक्रको धारलाई काट्दछ, अरहन्त हुन्छ, सम्यक सम्बुद्ध हुन्छ ।

ये हि केचि, भिक्खवे, अतीतमद्धानं अरहन्तो सम्मासम्बुद्धा यथाभूतं अभिसम्बुज्झिंसु, सब्बे ते चत्तारि अरियसच्चानि यथाभूतं अभिसम्बुज्झिंसु ।

-भिक्षुहरू ! अतीतकालमा जति पनि अरहन्त सम्यक सम्बुद्धहरूले सत्यको अभिसंबोध प्राप्त गरे ती सबैजनाले चार आर्य सत्यको यथाभूत अभिसंबोध गरेका थिए ।

ये हि केचि, भिक्खवे, अनागतमद्धानं अरहन्तो सम्मासम्बुद्धा यथाभूतं अभिसम्बुज्झिस्सन्ति, सब्बे ते चत्तारि अरियसच्चा नियथाभूतं अभिसम्बुज्झिस्सन्ति ।

-भिक्षुहरू ! भविष्यमा जति पनि सम्यक सम्बुद्ध हुनेछन् र सत्यको अभिसम्बोध गर्नेछन् ती सबैले यी चार आर्य सत्यको यथाभूतलाई नै दर्शन गर्नेछन् ।

ये हि केचि, भिक्खवे, एतरहि अरहतो सम्मासम्बुद्धा यथाभूतं अभिसम्बुज्झन्ति, सब्बे ते चत्तारि अरियसच्चानि यथाभूतं अभिसम्बुज्झन्ति ।

(सं.नि. ३.५.१०९४, अरहन्तसुत्त)

-भिक्षुहरू वर्तमान कालका जति पनि सम्यक संम्बुद्ध छन् र ज-जस्ले यथाभूत सत्यको अभिसंवोध गरेका छन्, ती सबैले यी चार आर्य सत्यको यथाभूत दर्शन गरेका हुन् ।

चार आर्य सत्यको दर्शन गरेर नै भगवान बुद्ध अरहन्त हुनुभयो ।

अरहन्त भएर नै बुद्ध भए । अरहन्त भएर नै पूज्य भए । जो दक्षिणा ग्रहण गर्न योग्य छन्, पूज्य छन्, तिनिहरू नै अरहन्त हुन् । भगवान बुद्ध पूज्य हुनुहुन्छ । प्रणम्य हुनुहुन्छ, वंदनीय हुनुहुन्छ, नमनीय हुनुहुन्छ, किनकि भगवान अरहन्त हुनुहुन्छ ।

(साभार : त्रिपिटकमें सम्यक सम्बुद्ध भाग-१)

ब्राह्मणी धनंजानी

ब्राम्हणी धनंजानी भगवान बुद्धको प्रति अति श्रद्धालु थिइन् । शील, समाधि र प्रज्ञालाई पालन गरेकी थिइन् । तर उनका पति तथा परिवारका सदस्यहरू भने भगवानको विरोधमा थिए ।

एक पटक आफ्नो पतिलाई भोजन राख्दै भन्न थाली

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स ।

तीन पटक लगातार भगवानलाई नमस्कार गरेको सुनेर उनको पति रीसले चूर हुँदै भन्न थाले-

"ए चण्डालिनी ! जुन सुकै समयमा पनि त्यो मथमुंड श्रमण को नाम लिइरहन्छ । हे ! पापीनी, तिम्रो गुरुको दोष म देखाइदिऊँ ।"

पतिको कुरा सुनेर ब्राह्मणीले भने, "भगवान यति निर्दोष हुनुहुन्छ कि संसारमा उहाँ जति निर्दोष ब्यक्ति अरु छैन, अत: उनलाई दोषी ठहराउन सकिदैन । हुन्छ, तपाईं आफै एक पटक भेटेर हेर्नु ।"

यस पत्नीको चुनौतीलाई स्वीकार गरेर ब्राम्हण भगवान संग भेट्न गए । भगवानको धर्म वाणी सुनेर आफूले शान्त महसूस गरे ।

ब्राह्मणी धनंजानीको मृत्यु पछि अर्को पत्नी विवाह गरे । तर यी दुलही धर्ममा नभिजेकी थिईन् । बिस्तारै धनंजानी प्रति यस्को प्रभाव बढ्न थाल्यो । उस्को शुद्ध जीवन फेरि प्रदूषित हुनथाल्यो । ब्राम्हण सारिपुत्रको पूर्व शिष्य थिए । अत: उसको बिशेष रेखदेख गर्दथ्यो । एक पटक भदन्त सारिपुत्रले कुनै एकजना भिक्षुलाई सोधे कि ब्राम्हण धनंजानी अहिले कस्तो जीवन जिईरहेछ । भिक्षुले जवाफ दिए कि ब्राम्हणले त राजाको सहारा लिएर गृहस्थ जनतालाई ठग्ने र गृहस्थहरूको सहायता लिएर राजालाई ठग्ने कार्य पो गरिरहेछ । यस्तो कुरा सुनेर करुणाले पूर्ण सारिपुत्रको मन मानेन र धनंजानीलाई भेट्न राजगृह आईपुगे ।

अवसर पारेर सारिपुत्रले ब्राम्हण धनंजानीलाई धर्मको कुरा सम्झाए कि दुष्कर्म गर्नु तिमी आफ्नो लागि हानीकारक छ । दुष्फल आयो भने तिमीलाई कसैले पनि सहयोग गर्दैन ।

केही समय पछि ब्राह्मण धनंजानी एकदम विरामी भयो । मरणासन्न अवस्थामा पुगे । उस्ले भगवानलाई अभिवादन गर्न भन्दै सारिपुत्रलाई बोलाउन पठाए । सारिपुत्रले धर्म उपदेश दिए । ब्रह्म-विहारको साधना सिकाए । साधना गर्दा गर्दै उसको शरीर च्यूती भयो, मृत्यु भयो र ब्रह्मलोकमा जन्म हुन पुग्यो । उनको यो लोक पनि सफल भयो परलोक पनि सफल भयो ।

यसरी भगवान आफ्ना शिष्यहरूलाई सुमार्गमा ल्याउने प्रयत्न गर्नु हुन्छ ।

(साभार : त्रिपिटकमें सम्यक सम्बुद्ध भाग-१)

Downloaded from http://www.dhamma.digital

साधक साधिकाहरूलाई जानकारी

नेपाल विपश्यना केन्द्र द्वारा प्रकाशित यस "विपश्यना" पत्रिकाको वार्षिक शुल्कमा बृद्धि गरी रु. ४०।- गरीएको छ। पत्रिकाको आजीवन शुल्कलाई रु. ४००।- यथावत नै कायम गरीएको छ। साधकहरूको सुविधालाई ध्यानमा राखी ईमेल मार्फत पनि पत्रिका पठाउने ब्यवस्था गरिएको छ। अतः ईमेलको ठेगाना भएका सदस्य महानुभावहरूले आफ्नो ठेगाना पठाउन हुन विनम्र अनुरोध गरिन्छ।

साथै यस वर्ष २०५९ को लागि पत्रिका नविकरण गर्न बाँकि सदस्य महानुभावहरूले सिघ्र पत्रिका नविकरण गर्न हुन पनि अनुरोध गरिन्छ।

email: nvc@htp.com.np.

नेपाल विपश्यना केन्द्र

गोष्ठी हुने जानकारी

आगामी सेप्टेम्बर महिनामा बालशिविर प्रशिक्षण तथा पाली भाषा प्रशिक्षण गरि दुईवटा गोष्ठीको आयोजना हुँदैछ। उक्त गोष्ठीको लागि भारतबाट आचार्य श्री सत्यनारायण टण्डनजी आउँदै हुनुहुन्छ। इच्छुक साधक साधिकाहरूले सिघ्र सम्पर्क गर्नुहोला। कार्यक्रम निम्नानुसार हुनेछ।

सेप्टेम्बर ६ – बालशिविर प्रशिक्षण
७ – एक दिवशीय शिविर
८-१५ – पालि भाषा प्रशिक्षण (कीर्तिपुर विहार)

धर्म गाथा

हिन्दी

धरम कथिक जब धरम का, करे नहीं ब्यवहार।
खुद भी डूबे, जगत को, ले डूबे मझधार॥

मनन करे चिंतन करे, यही मनुज का धर्म।
आँख मूंद पीछे चले, यह पशुओं का कर्म॥

डूबे बाद-विवाद में, धर्म न धारण होय।
लगे मोक्ष के तर्क में, देय मोक्ष ही खोय॥

विन औषध सेवन किये, कहाँ रोग का अंत।
जीवन में धारण करे, धर्म होय फलवंत॥

केवल चिंतन मनन से, क्या पाया मतिमान।
धारण कर ले धर्म को, तभी होय कल्याण॥

धारण कर ले बाबरे ! बिन धारे ना त्राण।
योग-क्षेम दातार है, धर्म बड़ा बलवान॥

हिन्दी

नमन करूं मै बुद्ध को, कैसे करुणागार।
दुःख मिटावन पथ दिया, सुखी करन संसार॥

नमस्कार उनको करुं, जो सम्यक सम्बुद्ध।
जो भगवत अरहंत जो, जो पावन परिशुद्ध॥

याद करुं जब बुद्ध की, करुणा अमित अपार।
तन मन पुलकित हो उठे, चित छाये आभार॥

यही बुद्ध की वंदना, विनय नमन आभार।
जागे बोध अनित्य का, होवें दूर विकार॥

देख सुखद संवेदना, आस्वादन न होय।
भय देखें सुख स्वाद में, बुद्ध बंदना सोय।

देख दुखद संवेदना, द्वेष न जाग्रत होय।
भय देखें जब द्वेष में, बुद्ध वंदना होय॥

मंगल कामना सहित
भाजुरत्न फर्मा
बिरगञ्ज।

सम्पादक : रोशनी शाक्य, *प्रकाशक :* नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं। फोन : ३७१६५५, ३७१००७ *श्रावण २०५९*
सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. ब. नं. १२८९६, काठमाडौं। फोन : २-२५४९०, २-२३९६८, २-४८९४९, २-५०५८१, email : nvc@htp.com.np.
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